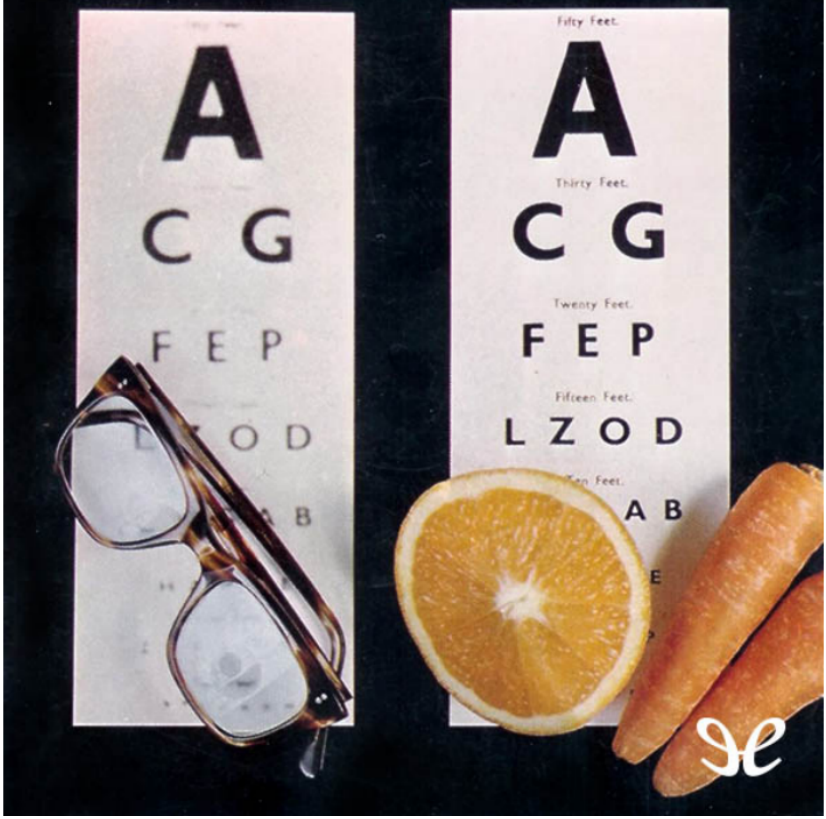
HARRY BENJAMIN

Recupere la Visión Sin Gafas

Sistema completo para el autotratamiento de los problemas de la vista



Sistema completo para el autotratamiento de los problemas oculares que permitió al autor dejar de llevar las gafas más potentes que pueden prescribirse.

Harry Benjamin

Recupere la visión sin gafas

Sistema completo para el autotratamiento de los problemas de la vista

ePub r1.0
Titivillus 11.05.2020

Título original: *Better sight without glasses*
Harry Benjamin, 1974
Traducción: Rafael Lassaletta

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

El autor reconoce, con un profundo sentido de estima, los beneficios personales que recibió al poner en práctica los principios subyacentes en el Método Bates, tal como se describen en el libro *Perfect Sight Without Glasses*, del Dr. W.
H. Bates,
de Nueva York.

PREFACIO

Al concederme el placer y el privilegio de escribir un prefacio a su libro sobre métodos naturales de tratamiento de los problemas visuales, *Mr. Benjamín* me da también la oportunidad de decir lo amplia que es la necesidad de un sistema como el que él aboga.

Hace ya mucho tiempo que soy consciente de las deficiencias del método Bates, por saludable y benéfico que pueda ser. Muchos de mis pacientes han reconocido fallos en su uso hasta que, bajo mi atención, pudieron purificar los tejidos de sus cuerpos y ser capaces, de ese modo, de lograr los mejores resultados.

Mr. Benjamín afirma que muchos casos de problemas oculares solo pueden aliviarse mediante una cura de ayuno, afirmación que comparto enteramente. Después de un ayuno prolongado, muchas de las personas que tenían el hábito de llevar gafas han podido prescindir de ellas totalmente, o bien las han cambiado por otras de menor graduación.

El sistema completo de tratamiento descrito en este libro permitirá a muchas personas superar los casos más difíciles y obstinados de problemas oculares, siempre que se ponga en el empeño paciencia y perseverancia.

La necesidad de un libro como este queda demostrada por el amplio interés que surgió de una serie de artículos publicados por *Mr. Benjamin Health For All* en, y estoy convencido de que en esta primera obra suya encontrará el éxito que no suelen obtener los aspirantes a la fama. En cualquier caso, puede estar seguro de que hará un bien inmenso.

Stanley LIEF.

PREFACIO DEL EDITOR INGLES

El éxito de este libro lo demuestra el hecho de que, tras muchas reimpresiones, es esta la cuarta edición; y su demanda continua es una indicación de la efectividad de los métodos que subraya.

Por desgracia, se ha convertido en una práctica normal el tratamiento de la visión defectuosa con unas gafas en el rostro del paciente, y a juzgar por el número de personas que las llevan, da la impresión de que en esta era de la televisión y la luz artificial se ha alcanzado la etapa en que llevar gafas se ha convertido en sinónimo de ser adulto.

Pero hace ya más de medio siglo que el Dr. W.
H. Bates,
un oftalmólogo neoyorquino, dio a conocer su famoso método para el tratamiento ocular. El autor de este libro, ampliando el método Bates con juiciosos principios curativos naturales, ofrece un modo más aceptable y natural de obtener una vista mejor, dándonos por tanto a muchos de nosotros una oportunidad para liberarnos de nuestros «apoyos».

PREFACIO DEL AUTOR

Como nada resulta tan convincente como la propia experiencia personal, creo que será del interés de los lectores de este libro el que lo preceda un breve esbozo autobiográfico.

Es muy breve y carece de cualquier intento de adornar el modo en que, casi llegado al valle de las sombras de la ceguera, pude salir de él gracias a los métodos descritos detalladamente en los siguientes capítulos.

Mi éxito en la superación de la terrible incapacidad a que me enfrentaba infundirá, espero, a todas las víctimas de una visión defectuosa la esperanza de obtener un auténtico beneficio con estos métodos revolucionarios de entrenamiento de la vista.

Desconozco si realmente nací corto de vista o no, pero el hecho es que en mi primer día de escuela —a la edad de cuatro años— se descubrió que mi visión era defectuosa y aconsejaron a mi madre que se preocupara de que examinaran mis ojos.

Por ello, me llevaron al *Westminster Ophthalmic Hospital*, donde tras el examen pertinente me diagnosticaron una miopía extrema; me prescribieron unas gafas de —10 dioptrías, con lo que empecé a utilizarlas a la edad de cinco años.

Seguí haciendo visitas periódicas al hospital para comprobar el «progreso» de mis ojos, y cada dos o tres años me cambiaban mis gafas por otro par más potente; hasta que a la edad de quince años me encontré llevando unas gafas de —14 dioptrías.

Durante todo ese tiempo seguí la educación ordinaria, logrando ver lo bastante con las gafas para hacer mis tareas escolares, y finalmente abandoné la escuela para hacer el servicio civil.

Cuando tenía diecisiete años se produjo la crisis; me había acostumbrado a estudiar mucho —tenía deseos de convertirme en alguien importante algún día—, pero de repente se desarrolló una hemorragia en mi ojo izquierdo. Se vio afectado al mismo tiempo

mi estado general de salud y tuve unos ganglios cervicales muy grandes, algunos de los cuales me fueron extirpados, junto con las amígdalas.

En el hospital descubrieron que mi vista había empeorado mucho, y me exigieron que dejara de trabajar durante seis meses para que mis ojos descansaran. Las gafas que me prescribieron entonces eran de 18 dioptrías—, 4 dioptrías más potentes que las anteriores.

Las utilicé durante todo el período en diversos empleos gubernamentales, pero en 1918 me aconsejaron que abandonara totalmente el trabajo de funcionario, pues corría el peligro de perder la visión. Este consejo, dicho sea de paso, me lo dio un especialista de Harley Street.

De acuerdo con esa sugerencia, busqué una ocupación conveniente en el exterior, pero solo pude encontrar una que ofreciera alguna posibilidad: la de agente viajante de comercio.

Era la última cosa en el mundo que deseaba ser, pero las necesidades pueden más que nada, por lo que me convertí en viajante de comercio.

Me inicié con uno o dos pasos en falso, pero por suerte para mí encontré un patrono que me entendió y simpatizó conmigo, permitiéndome proseguir con mis estudios en filosofía, psicología y ciencias políticas —esto último era lo que más me interesaba—, lo cual iba en parte en detrimento de mis actividades de viajante.

Durante aquel tiempo hacía visitas anuales a un especialista, quien gradualmente, año tras año, me manifestaba que mi vista iba de mal en peor —a pesar de mi actividad exterior—, hasta que a la edad de veintiséis años me prescribió las gafas más potentes para mí:

Ojo derecho: —20 sph. —3 cyl. 170° Ojo izquierdo —20,5 sph. —3 cyl.
170°.

Al mismo tiempo me dijo de modo bien claro que no podía hacer nada más por mí, que debía abandonar completamente la lectura, mi mayor placer, y ser muy cuidadoso para que no se me desprendieran las retinas de ambos ojos debido a una tensión inesperada.

Una entrevista muy agradable, ¿verdad? Sin embargo, seguí

como de costumbre viajando por todo el país, alojándome en los mejores hoteles y teniendo gran éxito en mi ocupación —gracias a la amabilidad de mi patrono para conmigo—; pero el pensamiento de tener que pasarme el resto de mi vida privado de libros, y el peligro de ceguera total que tenía ante mí, constituía un telón de fondo para mis esperanzas y aspiraciones que estaba muy lejos de animarme.

Seguí con las visitas anuales a Harley Street, donde siempre era «consolado» por el informe del especialista, hasta que a la edad de veintiocho años comprendí que probablemente mis ojos no soportarían mucho más. Perdía vista rápidamente; a pesar de las poderosísimas gafas que llevaba, me resultaba muy difícil leer o escribir nada. Me dolía la cabeza al menor intento de mirar algo fijamente, y comprendí que tenía que realizar algo drástico… ¿Pero qué? ¡El especialista ya me había dicho que no podía ayudarme!

En marzo de 1926 decidí abandonar el trabajo —que me estaba produciendo unos ingresos respetables— e irme a vivir al campo. En esa época precisamente se produjo el milagro.

Un amigo me dio un libro para leer, o mejor dicho para que me lo leyeran —pues ya no era capaz de leerlo por mí mismo—, titulado *Perfect Sight Without Glasses*, de W.
H. Bates,
oftalmólogo neoyorquino. El hermano de ese amigo había puesto el método en práctica, consiguiendo que mejorara mucho su vista, según me dijo. Me llevé el libro a casa, donde me lo leyó mi hermano, y comprendí de inmediato que la opinión del doctor Bates con respecto a la causa de la visión defectuosa y su curación era correcta; lo sabía instintivamente.

Comprendí que el especialista de Harley Street y la hueste de oftalmólogos y oculistas que llenaban el mundo de gafas estaban equivocados; y que el doctor Bates tenía razón.

Las gafas no podían «curar» nunca la visión defectuosa; más bien eran causa del empeoramiento de los ojos, en tanto en cuanto siguiera llevándolas no había posibilidad de volver a conseguir una visión normal. Era necesario prescindir de las gafas inmediatamente y dar a los ojos la oportunidad de hacer lo que estuvieron necesitando hacer todo el tiempo: ver, actividad que había sido impedida realmente por las gafas.

Visité a un practicante del método Bates, que vivía en el West End de Londres, con el fin de averiguar el mejor medio de aplicación de los principios del doctor Bates, abandoné mi trabajo, abandoné mis gafas —tras veintitrés años de llevarlas— y me dispuse a reeducar mis ojos para que pudieran ver.

¡Imaginen cómo me sentía cuando me las quité por primera vez! Apenas podía ver nada, pero pocos días después comencé a mejorar, y en un corto período de tiempo podía manejarme perfectamente sin problema alguno. Como es de esperar, aún no podía leer —de hecho tardé un año en alcanzar esa etapa—, y eso solo lo conseguí después de ponerme en contacto con otro practicante del método Bates que vivía en Gales.

Había estado viviendo en una casa de huéspedes vegetarianos de Cotswolds —en aquella época llevaba algún tiempo siendo vegetariano—, pero mis ojos, aunque mejoraron cuando inicié el método Bates, se negaban a responder más.

Tras conocer a aquel joven, decidí acudir a Cardiff para permanecer con él unas cuantas semanas y seguir sus directrices.

En seguida me propuso una dieta sensata de curación natural —fruta, ensalada, etc.—, y me tomó en sus manos activamente. En pocos días mis ojos comenzaron a mejorar, y al cabo de una semana era capaz de leer unas cuantas palabras. Al final de la tercera semana fui capaz de leer —muy lenta y dolorosamente— mi primer libro sin gafas.

Hace ya dos años y medio que dejé las gafas y ahora puedo leer y escribir perfectamente. No poseo una buena visión desde lejos, pero veo lo suficiente para moverme por todas partes con facilidad y comodidad. Mi salud y aspecto personal son infinitamente mejores que nunca, y me complace decir que con la ayuda y el consejo que me dio mi amigo, el practicante de Cardiff del método Bates, he tomado la determinación de practicar la naturopatía.

Con ese fin he estudiado mucho para familiarizarme con la teoría y la práctica de la curación natural, y privadamente he realizado un curso bajo las órdenes de uno de los naturópatas de Londres mejor conocidos.

A partir de entonces he practicado los métodos naturales para el tratamiento ocular.

¡Qué contraste con mi posición de hace tres años! ¡Qué triunfo

para los métodos de tratamiento de la Curación Natural!

Harry Benjamin. Londres, 1929

INTRODUCCIÓN

El predominio de la visión defectuosa es mayor hoy que en épocas pasadas; estado de cosas producido principalmente por la creciente dependencia de la luz artificial y los hábitos extendidos de ver la televisión. Y como es probable que la situación tienda a empeorar en lugar de mejorar, es razonable suponer que la incidencia de la visión defectuosa continuará incrementándose progresivamente con mayor rapidez.

La respuesta a este problema han sido las gafas, pero este remedio artificial no ha conseguido detener esta creciente amenaza a la salud nacional, pues es una solución meramente paliativa. El hecho cierto es que nadie espera *curar* la visión defectuosa con la ayuda de unas gafas; lo más que puede decirse es que permiten al paciente manejarse dentro de lo posible con esa pequeña incomodidad.

Muchas personas estarán de acuerdo en que estas ayudas a la visión son desfigurantes y poco embellecedoras; siempre existe el peligro de que se rompan y hieran al que las lleva; a muchas personas les impiden participar, por regla general, en pasatiempos sociales y atléticos. Sin embargo, a pesar de todo, las gafas se consideran como un regalo y una bendición para la humanidad y como una de las grandes consecuciones de la civilización.

Es muy fácil entender la alta estima en que se tienen las gafas, pues sin ellas millones de personas serían incapaces de manejarse, y cada vez son más numerosas las que acuden a esa ayuda hoy en día; pero ello se debe ante todo a que la gente se habituó a creer que la visión defectuosa es incurable y que el único remedio posible es llevar gafas.

Pero si esos millones de víctimas de los problemas oculares comprendieran, como espero lograr en este libro, que al ponerse gafas están impidiendo constantemente la eliminación de sus

defectos oculares y que están empeorando su incapacidad, la creencia popular en la eficacia y necesidad de estas «muletas» visuales comenzaría a desaparecer, y sería sustituida por una creciente comprensión de que lo que hasta ahora han considerado como una de las maravillas de la ciencia es un estorbo para una visión mejor, no una ayuda.

La creencia del valor y la necesidad de las gafas en todos los casos de visión defectuosa se halla firmemente enraizada en la mente de la gente. Se basa en la suposición de que la mayor parte de los defectos de la visión se deben a los cambios permanentes en la forma del ojo, y que por tanto lo único que puede hacerse es aliviar esa condición mediante la prescripción de unos lentes adecuados.

Sin embargo, gracias a las investigaciones del doctor W. H. Bates, de Nueva York, que se extienden por un período de treinta años, existe una nueva escuela de pensamiento con respecto a las causas y curas de la visión defectuosa, y los fundadores de ese movimiento han llegado a la conclusión de que, generalmente, la visión defectuosa *no* se debe a cambios *permanentes* en la forma del ojo, sino solo a desajustes *funcionales* que en muchos casos pueden se superados con métodos simples y naturales de tratamiento que prohíben el uso de gafas.

Se verá por tanto que el tratamiento de la visión defectuosa lo llevan a cabo hoy en día dos escuelas rivales: los que siguen los antiguos métodos de razonamiento y consideran la visión defectuosa como incurable en sí, aunque capaz de alivio; y los que comprenden que esos defectos se deben a diversas causas, la mayor parte de las cuales pueden ser superadas, y que la visión defectuosa está lejos de ser incurable, que es total la esperanza de ayudar a la víctima a mejorar realmente su vista, y a menudo a recuperar *completamente* la visión normal recurriendo solo a los métodos más simples y naturales. Al doctor Bates —oftalmólogo neoyorquino que estuvo un tiempo examinando los ojos de los niños que asistían a las escuelas de Nueva York— le corresponde el honor de ser el fundador de este método de tratamiento ocular —conocido con el nombre de «método Bates»—; y mediante numerosos experimentos y demostraciones ha dejado bien claro que muchas de las ideas

ampliamente aceptadas con respecto a la naturaleza de la visión defectuosa son totalmente falsas. ¡Ha reivindicado triunfalmente su afirmación al restaurar la visión normal en miles de pacientes a los que los mayores especialistas habían considerado como incurables!

El método Bates se practica ahora en varios países con gran éxito, pero su obra ha sido completamente ignorada por sus compañeros de profesión; de hecho ha sido perseguido en Nueva York por la profesión médica debido a sus teorías no ortodoxas, y murió, desterrado de la medicina, pocos años después de que su libro fuera publicado. El médico, por tanto, parece tener poca semejanza con los descubrimientos de la época que llegan al público por canales normales.

Por tanto, nos corresponde a nosotros, los que como yo hemos obtenido un gran beneficio del sistema, cantar sus alabanzas con la esperanza de que sea atendido por otras víctimas de la visión defectuosa, y hacerles saber de este modo que, gracias a la gran obra del doctor Bates y sus colaboradores, tienen ahora la oportunidad de abandonar para siempre sus gafas y ponerse a trabajar en seguida para que sus ojos recuperen la facultad de la visión normal a que tienen derecho.

I. COMO FUNCIONA EL OJO

Para comprender plenamente la diferencia entre los métodos de razonamiento de la nueva y la vieja escuela es necesario tener algún conocimiento de la anatomía y fisiología del ojo, pues el principal punto de diferencia entre estas escuelas rivales se halla en la interpretación que dan al fenómeno de la acomodación. (Se conoce con el nombre de acomodación el movimiento del ojo desde un punto cercano a uno lejano, o viceversa). De ahí que resulte esencial el siguiente breve esbozo de la estructura y función del ojo.

El ojo o globo ocular tiene forma casi esférica y un diámetro de 2,5 centímetros. Se compone de tres capas:

La esclerótica, o capa exterior.
La coroides, o capa media.
La retina, o capa interna.

La capa esclerótica es blanca y opalescente, excepto en su parte central, que es transparente y se llama *córnea*. La luz es transmitida al ojo por medio de la córnea.

La *capa coroide* contiene los vasos sanguíneos del ojo. Justo detrás de la córnea, el *coroides* se hace visible y se llama *iris*, teniendo la *pupila* en el centro. Directamente detrás del iris está la *lente cristalina*, que capta la luz cuando pasa por la pupila y la enfoca en la *retina*. Alrededor del cristalino, el coroides se forma en unos pliegues conocidos como *procesos ciliares*, que contienen en su interior al *músculo ciliar*. Este músculo está conectado con el cristalino por medio de un pequeño ligamento, de modo que la acción del músculo ciliar puede controlar la contracción y expansión del cristalino.

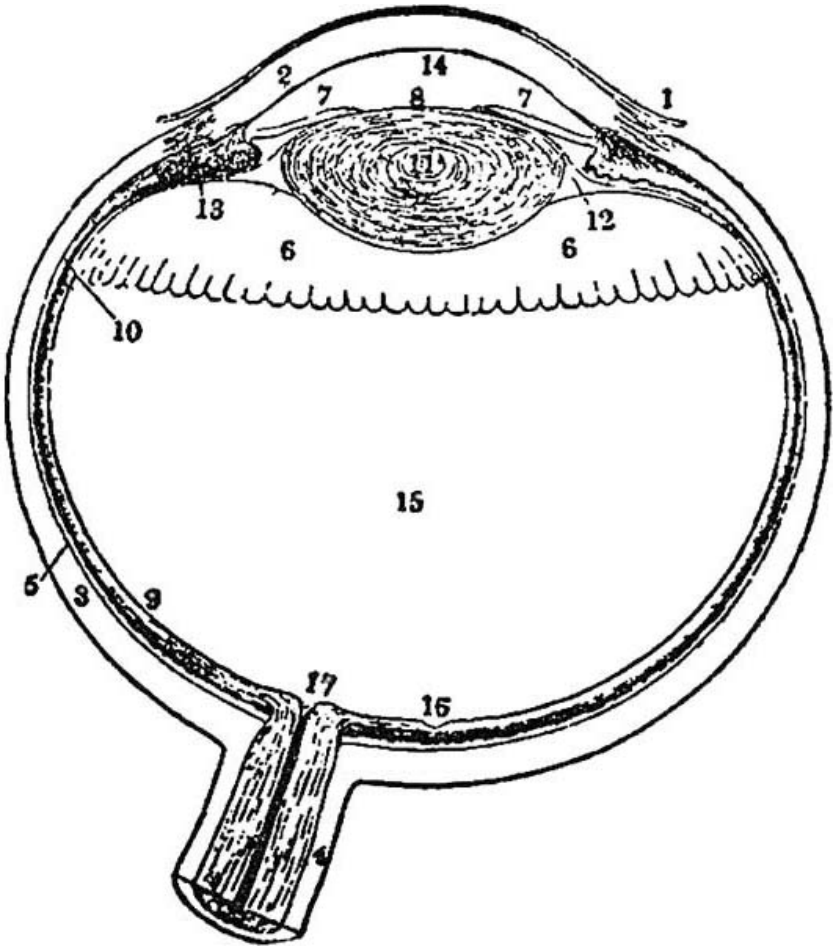
La *retina*, o *capa interior*, es en realidad una continuación del nervio óptico (situado en la parte posterior del ojo); es

extremadamente delgada y delicada, y por ella entran las imágenes de los objetos externos en el campo de visión. (La visión es imposible si la retina está destruida).

Teniendo en cuenta estos hechos, es fácil seguir *el proceso real de la vista*, que es el siguiente:

Los rayos de luz pasan por la córnea, los rayos externos son detenidos por la pupila, y solo los rayos centrales restantes entran realmente en el ojo. Estos pasan por el cristalino, que al ser de forma convexa los hace converger en la retina, produciéndose como resultado una imagen invertida. La imagen es transmitida por el nervio óptico hasta el cerebro, y así se produce la visión.

(La visión normal es imposible si hay alguna interferencia en cualquiera de los vínculos de esta cadena).



FIG, 1.— Visión del ojo humano dividido horizontalmente y por la mitad.

1, conjuntiva; 2, córnea; 3, esclerótica; 4, vaina del nervio óptico; 5, coroides; 6, procesos ciliares; 7, iris; 8, pupila; 9, retina; 10, límite anterior de la retina; 11, lentes cristalinos; 12, ligamento suspensorio; 13, músculos ciliares; 14, cámara acuosa; 15, humor vítreo; 16, punto amarillo; 17, punto ciego.

(*De Furneaux and Smart: Human Physiology*).

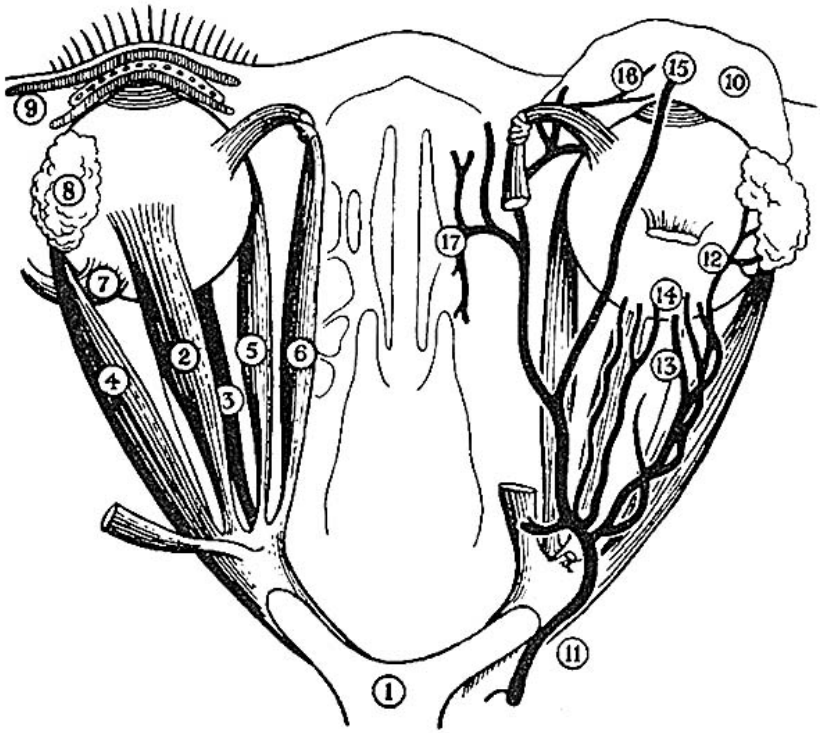


FIG. 2. —visión de los globos oculares desde arriba, mostrando los músculos y arterias.

1, nervio óptico; 2, músculo recto superior; 3, músculo recto inferior; 4, músculo recto externo; 5, músculo recto interno; 6, músculo oblicuo superior; 7, músculo oblicuo inferior; 8, lacrimales; 9, sección de párpado; 10, párpado desde el interior; 11, arteria infraorbital; 12, ramal a la glándula lacrimal; 13, ramal a la retina; 14, ramal al iris; 15, ramal al párpado superior; 16 ramal a la ceja; 17, ramal a la cavidad de la nariz.

ACOMODACIÓN

La distancia entre el cristalino y la retina será *menor* a la normal cuando el ojo mira un objeto distante, y *mayor* a la normal cuando el objeto visto se halla más cerca del individuo.

El modo en que se produce este cambio de distancia entre la lente y la retina es explicado en los textos de medicina como debido a la expansión y contracción del cristalino, como consecuencia de la

acción que ejerce sobre él el músculo ciliar.

De acuerdo con esto, el ojo como totalidad *no cambia su forma*: solo el cristalino.

Sin embargo, las experiencias del doctor Bates han demostrado que *la forma del ojo cambia durante la acomodación* como consecuencia de la acción de los *músculos externos, del globo ocular*, los cuales pueden mover el ojo en todas direcciones (hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados, etc.). Se demostró que estos músculos mueven *la parte posterior del ojo* hacia el cristalino cuando se está mirando un objeto distante, por medio de la contracción de ciertas series de los músculos en cuestión, *acortando así su forma y agrandando su forma* cuando se observa un objeto cercano, de un modo similar al proceso de ajustamiento de una cámara.

Cuando se entiende que la *miopía* (vista corta) es una condición en la que el globo ocular se alarga y la *hipermetropía* (vista larga) y la *presbicia* (vista cansada) son condiciones en las que el globo ocular se contrae a lo largo de su eje longitudinal —la línea existente entre el cristalino y la retina es el eje longitudinal—, resulta claro que, desde la posición del doctor Bates, estas condiciones son solo el resultado de una acomodación imperfecta debida a la acción fallida de los músculos externos del ojo. En el caso de la miopía el ojo se mantiene en una posición que dificulta la visión de *objetos distantes*, y en los casos de hipermetropía y presbicia el ojo se mantiene en una posición que dificulta la visión de *objetos cercanos*.

En resumen, el trabajo del doctor Bates le llevó a la conclusión de que *muchos casos de visión defectuosa son el resultado de una tensión en los músculos externos de los ojos*, que son los que producen el cambio de forma del globo ocular. Se trata de un principio fundamental del sistema Bates, y se afirmó que empleando métodos para aliviar la tensión de esos músculos podían superarse muchas condiciones de la vista defectuosa.

En su libro, titulado *Perfect Sight Without Glasses*, el doctor Bates hace una relación detallada de sus experimentos para demostrar su teoría, y la oposición total de su visión con la de la vieja escuela, junto con el mensaje de esperanzas y estímulo que

proporciona a todos los que sufren una visión defectuosa, queda demostrada y justificada con los maravillosos éxitos conseguidos todos los días por el método Bates.

II. POR QUÉ LAS GAFAS SON NOCIVAS

Por tanto, habrá que prestar atención a los músculos externos del ojo si queremos encontrar la causa principal de una visión defectuosa. En el pasado, a estos músculos solo se les consideraba valiosos como ayuda al ojo para mirar de arriba abajo o de un lado a otro. En general no se apreciaba que son en realidad la causa de que el ojo cambie de forma continuamente durante el proceso de visión, y de ahí que todos los intentos de encontrar la causa de la hipermetropía, etc., han llegado a la conclusión de que esos defectos —que se sabe se deben a cambios en la forma del globo ocular— deben ser orgánicos (permanentes), como resultado de haber sometido los ojos a condiciones que les son nocivas, como mala luz, luz artificial, cines, televisión, lectura excesiva, etc.

Sin embargo, desde el nuevo punto de vista, se ha demostrado una y otra vez que las malas condiciones de trabajo, etc., *no pueden producir una visión defectuosa*. Lo único que pueden hacer esas condiciones es *agravar una tendencia* ya existente a la visión defectuosa debida a una condición tensionada y contraída de los músculos externos del ojo, de modo que lo que generalmente se considera como *causa* de los problemas oculares no es más que un factor secundario.

Por tanto, desconociendo cuál es la sede del problema, y suponiendo que una vez que el ojo deviene miope, hipermétrope o présbita —según sea el caso—, no existen medios para que vuelva a su condición normal, la profesión óptica se ha preocupado simplemente por el problema de cómo ayudar mejor al paciente a superar su incapacidad del modo más conveniente para sí mismo, y con este fin se prescriben las gafas.

Tras haberle prescrito al paciente las gafas convenientes, el especialista considera que ha hecho todo lo que está en su mano

para enfrentarse a la condición ocular defectuosa; pero un momento de reflexión demostrará que al permitir a su portador ver más claro que antes con su ayuda, y llevándole así a la conclusión de que su defecto está superado, las gafas producen en quien sufre de visión defectuosa un estado de falsa satisfacción.

Imagina, como es natural, que si él puede *ver* mejor, entonces sus ojos *deben* estar mejor, y solo después de llevar gafas durante años, y haberlas cambiado cada vez con mayor frecuencia por otras más potentes, descubre la verdad de que en lugar de *mejorar* sus ojos, el llevar constantemente gafas los ha *empeorado* y continuará haciéndolo.

¿Cuál es, entonces, el valor de las gafas? En el mejor de los casos pueden ofrecer un medio fácil y rápido de tratar una condición visual desordenada; pero es muy inconveniente considerarlas como *ayudas* permanentes a la visión.

Para entender esta cuestión claramente solo se precisa comprender que, una vez que se llevan gafas, se dificulte todo el proceso natural de la vista.

El ojo, en lugar de permitírsele acomodarse a objetos cercanos y distantes, tiene la acomodación hecha de un modo fijo e incambiable con las gafas, con el resultado de que la condición tensionada de los músculos —que impidieron la acomodación en un principio—, se intensifica, pues los ojos se mantienen en una posición rígida por la acción de las gafas.

Ello explica el que la confianza continua en las gafas *suele empeorar los ojos*, pues la causa del problema no solo no se ha eliminado, sino que se ha agravado e intensificado por la introducción de las llamadas «ayudas a la visión»; al mismo tiempo, no se hace ningún intento de alterar las condiciones artificiales que imponen una tensión en los músculos ya tensionados, por lo que nos encontramos con que la práctica de prescribir gafas para una visión defectuosa es, *por sí misma*, una causa mayor del incremento continuado de la condición que se pretendía superar.

TRATAMIENTO NATURAL

Una vez que el que sufre la visión defectuosa ha llegado a darse cuenta del papel que juegan las gafas en hacer permanente lo que con frecuencia no hubiera pasado, de otro modo, de ser un desajuste temporal del proceso de visión —si se tratase por medios naturales—, deseará conocer esos nuevos métodos de tratamiento; pero probablemente pensará que es pedirle demasiado si se le dice que prescinda de las gafas inmediatamente, obligándole a pasar por ese período inicial inconveniente que transcurrirá necesariamente desde que el tratamiento se inicia hasta que haya conseguido una mejora suficiente que le permita comer sin ayuda.

No obstante, *no* es absolutamente esencial abandonar completamente el uso de las gafas nada más emprender el tratamiento —aunque los mejores y más rápidos resultados se obtienen en ese caso—, y muchos pacientes que se curaron de defectos de la visión llevaron gafas la mayor parte del tiempo que estuvieron bajo tratamiento. ¡Descubrieron que tenían que llevar gafas cada vez menos potentes conforme progresaba el tratamiento, hasta que llegó un momento en que ya no las necesitaban!

Pueden utilizarse las gafas durante el tratamiento, pero solo para trabajar, hacer las labores domésticas, etc., y también dejarse durante las horas de ocio y mientras se realicen los ejercicios y detalles comprendidos en el tratamiento. Pero aunque las gafas se abandonen solo unas *horas escasas* cada día, se le permitirá a los ojos que empiecen a actuar naturalmente, y dos semanas después del inicio del tratamiento el paciente quedará agradablemente sorprendido por la mejora de su visión, lo que le quedará claro por el hecho de que probablemente las gafas que estaba llevando le resultarán demasiado potentes, y tendrá que ir sacando gafas cada vez más antiguas y menos potentes que estaban olvidadas en un cajón durante años.

Por tanto, la adopción de estos nuevos métodos no perturba la rutina diaria del paciente, puesto que deberán ser llevados a cabo en su tiempo libre, en su casa, y cuando le sea más conveniente. Una vez explicada la base del tratamiento, y dadas las instrucciones para encontrar los requerimientos de las diferentes formas de visión defectuosa, el paciente podrá ponerse a trabajar *en seguida* para mejorar su vista, y la recompensa a sus esfuerzos la encontrará en el progreso gradual y continuo que observará en su condición. Como

es natural, dependerá del grado de visión defectuosa, y del tiempo que se le ha permitido avanzar, la rapidez con que se efectúe el regreso a la visión normal, pues cuanto mayor sea el tiempo de haber llevado gafas más se tardará en acabar con la tensión que han provocado, tanto en los ojos como en los músculos y nervios que los conectan.

Sin embargo, en la mayor parte de los casos, *deberá haber mejora* si el tratamiento se realiza fiel y regularmente; frase que queda plenamente justificada por los resultados gratificantes obtenidos por los practicantes del método Bates en muchos países.

III. CAUSAS DE LA VISIÓN DEFECTUOSA

En los capítulos anteriores hemos hablado de la inadecuación del antiguo método de tratamiento de la visión defectuosa; y la causa de efectos tales como miopía, hipermetropía, presbicia, etc., se ha atribuido de modo concreto a una condición de tensión en los músculos que rodean a los ojos.

Es necesario considerar ahora cómo es posible que los músculos en cuestión se tensionen y contraigan, y cuando lo hayamos hecho nos resultarán evidentes las *causas subyacentes de la visión defectuosa*.

TENSIÓN MENTAL

El doctor Bates establece claramente que considera que la causa de todos los defectos de la visión es la *tensión mental*, que pone en marcha una tensión física correspondiente en los ojos y en sus músculos y nervios, produciendo así la visión defectuosa.

Cree que un temperamento excesivamente nervioso, con una tendencia a la tensión mental y la rigidez de pensamiento, es la causa de la mayor parte de los casos de deficiencia visual grave, y que los defectos menores se deben principalmente a la tensión sobre la mente —y en consecuencia sobre el cerebro y el sistema nervioso — producida por el exceso de trabajo, preocupaciones, miedo, ansiedad, etc., variando en todos los casos el grado de visión defectuosa según el temperamento y la condición nerviosa del individuo. Al llevar a cabo esta teoría, el doctor Bates ha concentrado sus esfuerzos en los métodos de tratamiento que eliminarán la condición de la tensión mental, por lo que la clave del «método Bates» es la *relajación*.

Si la mente del paciente puede relajarse, se relajarán a su vez sus ojos —junto con los músculos y nervios conectados con ellos—, y de modo similar, si los ojos y sus músculos y nervios pueden relajarse, también se relajará el cerebro, y por tanto la mente; el método de tratamiento de Bates apunta a la *relajación física y mental*, y solo cuando se ha logrado esta condición complementaria del cuerpo y la mente es posible la visión perfecta.

El maravilloso éxito de este sistema demuestra que la visión del doctor Bates es, en esencia, correcta, pero hay muchos casos —especialmente las condiciones de mucho tiempo— en que la mejora ha sido lenta, y en algunos casos no ha existido. En opinión del presente autor, los fallos del sistema se deben principalmente a que no tiene en cuenta factores físicos de la mayor importancia.

Imaginar que solo la tensión mental puede restablecer una condición de tensión de los músculos del ojo evidencia una falta de comprensión del funcionamiento del organismo humano, pues es obvio que si la causa de la visión defectuosa es una musculatura externa de los ojos tensionada, entonces cualquier factor —no solo mental sino físico— que pueda provocar tensión en esos músculos es una *causa potencial de visión defectuosa*.

Al ignorar esas otras posibles causas de la tensión, el método Bates se limita, y por tanto, no puede considerarse como un sistema *completo* de tratamiento natural de la visión defectuosa.

El propósito del presente libro consiste en remediar esta deficiencia y presentar un método global capaz de tratar muchos tipos de problemas oculares del modo mejor y más lógico.

ALIMENTOS

Si vamos a tratar de descubrir las causas físicas posibles de la tensión y contracción de los músculos oculares, debemos tener en cuenta que el ojo forma parte del cuerpo, y que como tal debe compartir cualquier condición que afecte al cuerpo como totalidad —es una falacia considerar al ojo como algo aparte y capaz de funcionamiento por sí mismo—.

Por tanto, deberemos dirigir nuestra atención a los factores que

puedan dañar a todo el organismo.

Hace ya tiempo que se sabe que enfermedades como la diabetes y la nefritis —enfermedad de los riñones— tienen un efecto sobre los ojos, y es algo generalmente admitido por los médicos que algunos de los casos de *cataratas* tienen origen diabético. Son muchos también los profanos que saben que los puntos delante de los ojos acompañan a los trastornos de hígado y desarreglos digestivos; pero aún no se ha comprendido la relación notablemente íntima que existe entre los ojos y todas las partes del cuerpo, salvo por los que conocen la ciencia de la iridología.

Los pioneros de la iridiagnosis han sido los que han demostrado que todos los cambios —ya sean funcionales u orgánicos— de cualquier órgano o parte del cuerpo se reflejan en los ojos con un cambio de color en la porción del iris relacionada con ese órgano o parte.

Esta asombrosa afinidad entre el iris del ojo y el resto del cuerpo es el resultado de una maravillosa red de intercomunicación entre los nervios del ojo y los sistemas nerviosos autonómico y cerebroespinal.

Si los ojos pueden ser afectados (y lo son) por las condiciones cambiantes de las distintas partes del cuerpo, ¿no sucederá lo mismo cuando todo el organismo se vea implicado? Muchos practicantes de la terapia natural han descubierto que las condiciones inflamatorias de los ojos, como la conjuntivitis, la iritis y la queratitis, no pueden considerarse como enfermedades simples que afectan solo a los ojos —como suele entenderse entre la profesión médica—, sino como *una condición toxémica* del cuerpo, que se debe principalmente a la ingestión excesiva de féculas, azúcar o proteínas. También ha llegado a saberse que las cataratas son solo un signo de una manifestación más profundamente asentada —y por tanto crónica— de la misma condición.

La propia experiencia del autor le ha demostrado que la alimentación equivocada afecta no solo a los ojos —como ya se ha ejemplificado—, sino también a los procesos reales por los cuales se realiza la visión —que es algo muy distinto—, pues los músculos y vasos sanguíneos que rodean a los ojos comparten el proceso de empacho producido en todo el cuerpo por un imperfecto metabolismo debido a una dieta desequilibrada y demasiado

concentrada.

Una vez que los músculos y vasos sanguíneos están saturados es imposible el drenaje apropiado, por lo que los músculos, en lugar de ser suaves y flexibles, se vuelven duros y contraídos. Esto acaba por impedir la perfecta acomodación, y como consecuencia directa de ello se ve afectada la forma del ojo. El resultado último es la *visión defectuosa*.

Muchos casos de simple miopía, hipermetropía y astigmatismo no se deben a más causas que a las anteriores, mientras que la presbicia (vista cansada) se debe a ellas *casi por completo*.

Hasta ahora se suponía que cuando una persona alcanza la edad media los ojos cambian de forma de modo natural —volviéndose ligeramente contraídos—, con lo que resulta difícil la visión de los objetos *cercanos*, produciéndose la presbicia.

¡Esto se considera como un precio inconveniente, pero necesario, que hemos de pagar por estar tanto tiempo en el mundo! Y la dificultad se supera llevando gafas convexas.

Muy pocos de entre los millones que sufren de vista cansada —o de sus consejeros médicos— comprenden que los *hábitos alimenticios equivocados* de los cuarenta y cinco o cincuenta años de vida pueden ser los responsables de este cambio en sus facultades visuales; pero es indudable que es así, y muchos de los présbitas podrían recuperar la visión normal simplemente con una dieta sensata y con la realización de unos ejercicios oculares simples.

Para poner de manifiesto la relación vital entre alimentación y visión basta con afirmar que están registrados muchos casos auténticos de visión defectuosa que se han curado simplemente con un *ayuno*.

El incremento de la eliminación inducido por el ayuno tiene el efecto de abrir los almacenes en que se han acumulado los productos de desecho, que estaban acumulados en los músculos y vasos sanguíneos que rodean a los ojos, y como consecuencia de ello los músculos se relajan y la visión mejora.

SUMINISTRO SANGUÍNEO Y NERVIOSO

Ya hemos hablado de las dos causas principales de la visión defectuosa, *la tensión mental y la alimentación equivocada*, pero hay otro factor capaz de afectar a la visión del individuo: el impropio suministro sanguíneo y nervioso.

A menos que los ojos tengan un suministro pleno de sangre y fuerza nerviosa, el proceso visual no podrá realizarse apropiadamente; y por tanto cualquier factor capaz de interferir en los vasos sanguíneos o nervios de los ojos es una causa posible de visión defectuosa.

Es evidente que tanto la tensión mental como la alimentación equivocada interfieren en el apropiado suministro sanguíneo y nervioso a los ojos, pero hay algunos medios puramente mecánicos de que esto se produzca.

La sede principal de interferencias mecánicas en el suministro sanguíneo y nervioso a los ojos se encuentra en los músculos que cubren la porción superior de la espina dorsal (en la parte posterior del cuello).

Si estos músculos se contraen o son infiltrados tienen el efecto de sacar ligeramente de lugar a las vértebras unidas a ellos —produciendo lo que se conoce como subluxaciones—, y con el tiempo impiden el flujo directo de fuerza nerviosa desde el sistema nervioso simpatético a los ojos; además, los nervios vasomotores que controlan el tamaño de las pequeñas arterias se ven también afectados, con lo que se restringe el suministro sanguíneo a la cabeza. Por tanto, es necesario, en todos los casos de visión defectuosa, asegurarse de que los músculos de la parte posterior del cuello estén perfectamente relajados y sueltos, y de que no existen defectos en la espina dorsal. Con este fin es extremadamente valiosa la manipulación espinal —bien osteopática o quiropráctica—; es un hecho que muchos casos de visión defectuosa se han curado solo con tratamiento espinal. (Esto demuestra el gran efecto que estos músculos contraídos del cuello tienen sobre el suministro sanguíneo y nervioso a los ojos).

Otro punto que hay que entender es que en la mayor parte de los casos de visión defectuosa —con independencia de cuáles puedan ser las causas— la tensión ejercida sobre los ojos y sus músculos, vasos sanguíneos y nervios —debida principalmente al uso constante de gafas— se transmite a los músculos de la parte

posterior del cuello, que a su vez se contraen. Por tanto, puede afirmarse como proposición general que los que sufren de visión defectuosa tienen unos músculos del cuello rígidos y contraídos.

Con lo que ya sabemos, es evidente que el regreso completo a la visión normal es imposible si los músculos del cuello no están relajados, por lo que queda perfectamente claro el valor de un tratamiento conveniente del cuello.

IV. TRATAMIENTO DE LA VISIÓN DEFECTUOSA

Tras haber aclarado los diversos factores que son causa de la visión defectuosa, llegamos a la parte referida a los métodos empleados en el tratamiento natural de estas condiciones.

Como son tres las causas principales de la visión defectuosa, también son tres las líneas de aproximación del tratamiento natural; pero como es imposible establecer definitivamente si un caso particular se debe a una sola causa —es más probable que estén implicados dos de los factores, o incluso los tres—, el sistema más efectivo de tratamiento será el que trata los tres factores al mismo tiempo.

Hasta el momento no ha existido ningún sistema global de tratamiento. El de Bates se preocupaba solo del primer factor, la *tensión mental*, e ignoraba a los dos restantes; los practicantes de la terapia natural que han intentado un tratamiento de la visión defectuosa escogían la dieta y el ayuno como los mejores métodos, generalmente no teniendo en cuenta el método Bates; y los osteópatas y quiroprácticos que han tratado a pacientes que sufrían de problemas oculares recurrían solo a la manipulación de la espina dorsal.

Todos y cada uno de estos métodos naturales de tratamiento pueden citar en su favor curaciones asombrosas —especialmente el método Bates— pero también han tenido fracasos, y la razón de estos es obvia: han acentuado un factor ignorando otros, por lo que solo ha sido posible la curación completa cuando el caso estaba motivado específicamente por el factor tratado.

UN SISTEMA GLOBAL

Por experiencia personal, el autor de este libro ha llegado a comprender el valor de los tres métodos de tratamiento, y mediante la incorporación de los rasgos más valiosos de cada uno, en el presente volumen, ha producido un sistema de tratamiento realmente global que puede enfrentarse de manera práctica a *cualquier* tipo de defecto visual según sabe el escritor, por vez primera en la historia del tema.

Las instrucciones para los diversos ejercicios y medidas que han de realizar los aquejados de defectos visuales están pensadas con el objetivo de que pueden realizarlos en su propia casa y en el momento que más les convenga.

Es manifiestamente imposible dar detalles particulares de una dieta conveniente para todos los casos, o hacer algo más que enfatizar el valor de un tratamiento espinal para todos aquellos que puedan contar con ese tipo de terapia cuando lo estimen necesario; pero se dedica un capítulo al tema general de la dieta para permitir que el lector se prescriba a sí mismo una dieta sensata; y con el fin de ayudar a las necesidades de aquellos para los que un curso de tratamiento espinal está más allá de sus posibilidades, se dan algunos ejercicios como remedio para ayudar a soltar los músculos contraídos del cuello (algo de considerable valor e importancia para *todo* lector de este libro, a la vista de lo que se ha dicho en este sentido en el capítulo anterior).

Es de esperar, por tanto, que todos los que deseen tratar sus problemas visuales con los métodos descritos en las páginas siguientes tendrán en cuenta la posibilidad de la triple naturaleza de su condición, y prestarán tanta atención a su dieta y a los ejercicios para relajar el cuello como a los diversos métodos por los que pueden relajarse los ojos con sus músculos y nervios; pues únicamente de este modo será posible la recuperación de una visión normal.

LOS OJOS Y LA RELAJACIÓN

Antes de que la visión normal sea posible, los ojos, y los nervios, y músculos que los rodean, deberán estar completamente relajados. Debe ser total la ausencia de tensión, pues esta tiende a mantener los ojos *rígidos y fijos* y a producir *la fijación de la mirada: primer signo de la visión defectuosa*.

El ojo normal *está siempre en movimiento, nunca en reposo*; el movimiento continuo del ojo es esencial para su actividad saludable, y ello solo se logra con la relajación completa de todas sus partes.

Para producir esa condición relajada en los ojos de los que están aquejados de visión defectuosa, el doctor Bates presenta dos métodos primordiales de proceder, que se conocen con el nombre de *palmeado* y *oscilación*. Ambos son descritos en el capítulo siguiente junto con diversos métodos físicos para obtener el mismo resultado.

V. AYUDAS PARA LA RELAJACIÓN

Cuando dormimos, nuestros cuerpos descansan y generan un nuevo almacenamiento de fuerza nerviosa para el uso del siguiente día; pero en el caso de los órganos que están por debajo de la condición normal, estos no tienen oportunidad de igualarse con los miembros más afortunados de nuestra economía vital.

PALMEADO

En tales casos es necesario recurrir a métodos accesorios para producir descanso en el órgano afectado, y en el caso de los ojos con deficiencias visuales *el descanso completo entre media y una hora, o más, todos los días*, es esencial para inducir una relajación más completa y consciente de los ojos y sus tejidos circundantes, además del producido por medio del sueño. Frecuentemente, nuestros ojos descansan durante el día —especialmente cuando están cansados— cuando los cerramos por un momento; el palmeado es solo una mejora de este proceso natural o inconsciente.

Para *palmear* (véase Fig. 3) es necesario sentarse en la posición más cómoda posible, en un sillón o sofá; relájese todo lo posible —siéntese tan suelto y cómodo como pueda—, luego cierre los ojos y cúbralos con sus manos, cruzándolas ligeramente para que la palma izquierda esté sobre el ojo izquierdo y la derecha sobre el derecho, ambas ligeramente ahuecadas y dejando espacio suficiente para la nariz. No presionar sobre los ojos.

FIG. 3 —Lo importante es que los ojos estén cerrados, tan relajados como sea posible, y cubiertos con las palmas de las manos…

Cuando sus ojos estén cubiertos de ese modo, deje que los codos caigan sobre las rodillas, manteniendo estas bastante juntas. Es una posición bastante cómoda, y una vez que lo haya intentado podrá asumirla automáticamente, pero si prefiere otro modo de sentarse mientras cubre los ojos con las manos, está en libertad de hacerlo. *Lo importante es que los ojos estén cerrados, tan relajados como sea posible, y cubiertos con las palmas de las manos*.

De este modo los ojos descansan mucho más efectivamente que con otros medios, y cuanto más negro sea el color que se vea en el palmeado más relajado será el estado de los ojos.

La mente debería descansar lo mismo que los ojos, y para ello el paciente no debería pensar en temas que le afecten, ni tampoco en la condición de los ojos; debe pensar que la negrura que ve se hace más y más negra o, si lo prefiere así, permitir que su mente vague como quiera por todo tipo de temas agradables e interesantes.

Si esto se hace durante diez, veinte o treinta minutos dos o tres veces por día —según la gravedad del caso—, la mejora de visión que se notará, pronto será considerable, y este método de relajación —o palmeado, que es como se llama— es uno de los puntos más importantes en el tratamiento natural de la visión defectuosa.

OSCILACIÓN

El palmeo directo descansa y relaja los ojos, pero hay otro método de inducir esa relajación de los ojos y sus tejidos circundantes gracias a su efecto relajante sobre la totalidad del sistema nervioso. Relaja simultáneamente el cuerpo y la mente, y es inmensamente útil para el alivio de la tensión ocular.

Este método se llama *oscilación* (véase Fig. 4), y se realiza del siguiente modo: Manténgase erguido con los pies separados unos 30 centímetros, con las manos cayendo libremente al lado de los costados; luego relájese todo lo posible y oscile suavemente *todo* el cuerpo de un lado a otro: imagine que es el péndulo de un reloj y muévase lentamente. Alce cada pie alternativamente del suelo, pero no el resto del pie. (Recuerde que es *todo* el cuerpo el que ha de oscilar suavemente, y no solo la cabeza y el tronco; no debe doblarse por la cintura ni las caderas).

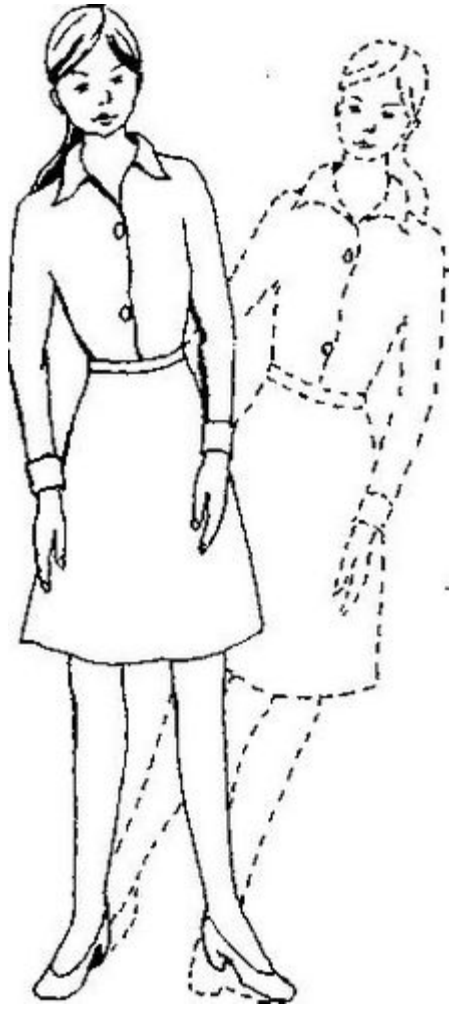


FIG. 4

La suave oscilación relaja todo el sistema nervioso y debe practicarse dos o tres veces al día durante cinco o diez minutos, o siempre que los ojos se sientan cansados y doloridos.

La oscilación deberá hacerse ante una ventana [1] y observará que el sol cuando oscile la ventana parecerá moverse en la dirección opuesta. Este movimiento opuesto en un principio debe ser notado y estimulado. Tras oscilar con los ojos abiertos durante un minuto — procurar siempre que los ojos estén sueltos y relajados, no rígidos ni

tensionados—, deberá cerrarlos; *seguirá oscilando*, y deberá *imaginar* con la mayor claridad posible el movimiento de la ventana en la dirección opuesta. Vuelva a abrir luego los ojos y siga oscilando con ellos abiertos durante otro minuto, y así durante todo el tiempo, alternando ojos abiertos y cerrados por períodos de un minuto. (Los ojos deben relajarse tanto como sea posible y guiñarlos de vez en cuando mientras están abiertos, dentro del ejercicio).Si se realiza correctamente, este ejercicio oscilatorio produce un efecto muy benéfico en los ojos y el sistema nervioso, y es el mejor medio —aparte del palmeado— de aliviar la tensión ocular.

(Lógicamente, *nunca* deberán utilizarse las gafas mientras se palmea u oscila).

PARPADEO

Además del palmeo o la oscilación, hay un tercer método de producir la relajación de los ojos: el *parpadeo*.

El ojo normal parpadea a intervalos regulares siempre que está abierto; sin embargo, lo hace tan rápidamente que no lo vemos; pero en los que están aquejados de visión defectuosa los ojos se vuelven fijos y tensionados, y el parpadeo, en lugar de ser un proceso inconsciente y sin esfuerzo, se hace conscientemente, con esfuerzo y espasmódicamente.

Por tanto, todos los que estén aquejados de visión defectuosa deberían cultivar el hábito de parpadear con frecuencia y regularidad, impidiendo de ese modo la tensión.

Aprenda a parpadear una o dos veces cada diez segundos —pero sin esfuerzo—, con independencia de lo que esté haciendo en ese momento, y especialmente cuando esté leyendo.

Es un modo muy simple, pero efectivo, de romper la tensión; descubrirá que puede leer mucho más de este modo y que sus ojos no estarán tan cansados.

LA LUZ DEL SOL

El valor de la luz del sol en todos los casos de visión defectuosa es muy grande, y todos los aquejados deberían pasar el mayor tiempo posible bajo esta.

Lo mejor es *cerrar* los ojos, ponerse frente al sol, y mover suavemente la cabeza de un lado a otro para que los rayos caigan con igual fuerza en todas las partes de los ojos. Siempre que sea posible, debería hacerse unos diez minutos tres veces al día.

Este ejercicio atrae la sangre a los ojos y relaja los músculos y nervios. (*Nunca* deben llevarse gafas mientras se hace esto).

AGUA FRÍA

El agua fría es muy efectiva para tonificar los ojos y los tejidos circundantes, debiendo utilizarse del modo siguiente:

Al lavarse y antes de secarse, inclínese sobre el lavabo, meta las manos en el agua —con las palmas ahuecadas hacia arriba—, elévelas llenas de agua hasta cinco centímetros de sus ojos cerrados. Salpicar de agua fría los ojos, pero sin violencia. Repita esto unas veinte veces, luego séquese y frote los ojos cerrados vivamente uno o dos minutos con la toalla.

Con esto los ojos se refrescarán y tonificarán considerablemente. Es muy bueno hacerlo siempre que los ojos estén cansados, pero en cualquier caso deberá hacerse tres veces al día. Es esencial que el agua esté fría, no templada.

Nota especial. Como resultado de la reciente experiencia con pacientes, el autor ha descubierto que el *Extracto de eufrasia* es de gran ayuda para tonificar y refrescar los ojos, así como de considerable valor en diversos tipos de enfermedades oculares. Puede conseguirse mediante cualquier químico homeopático, y la dosis es de tres a cinco gotas en un baño de ojos de agua caliente. Puede utilizarse por la mañana y por la noche, o solo por la noche, o cuando se crea necesario. Lo mejor es hervir el agua y dejar que se enfríe hasta que esté templada.

VI. AYUDAS A LA VISIÓN

En el capítulo anterior se han descrito diversos métodos de inducir la relajación de los ojos y superar la mirada fija y la tensión; examinaremos ahora unas medidas, igualmente importantes, por las que se mejora la visión y se posibilita la recuperación de la visión normal. Las primeras de estas dos ayudas a la visión son la *memoria* y la *imaginación*.

El sentido de la vista está íntimamente relacionado con la memoria y la imaginación, factores que juegan un papel mayor del que se suele pensar en el proceso real de la vista.

MEMORIA E IMAGINACIÓN

Siempre se distingue más rápidamente un objeto familiar que uno que no lo sea, y ello se debe a que la memoria y la imaginación vienen en nuestra ayuda; la imagen del objeto ha quedado impresionada en nuestra mente mediante una asociación anterior, y la memoria de estas asociaciones, más la imagen, nos ayuda a recogerla con mayor facilidad que un objeto que vemos por primera vez.

Cualquiera puede comprobar la verdad de esto por sí mismo: todos podemos distinguir a los amigos entre un grupo de personas con más facilidad que a los extraños.

Por tanto, los que sufren de vista defectuosa han de cultivar la memoria y la imaginación, lo que pueden lograr del modo siguiente:

Mirar un objeto pequeño (cualquiera sirve), observar su forma y tamaño, recorrer con los ojos sus límites, y luego, tras haber obtenido la imagen más clara posible, cerrar los ojos y tratar de

recordarla lo mejor posible. Abrir los ojos, mirar de nuevo el objeto y repetir lo de antes. (Esto debería hacerse unos cinco minutos cada día, sin las gafas, por supuesto).

A veces para este fin es mejor una palabra de un libro (o una letra de una palabra). Imagínela tan clara y tan negra como pueda, cierre entonces los ojos, mantenga la imagen ante sí y vuelva a abrirlos. Al mirar a la palabra o la letra, parecerán más negras que antes, señal de que la vista ha mejorado. Repita esto varias veces y pase luego a otras letras o palabras.

La práctica regular de este ejercicio conducirá con el tiempo a una notable mejora de la vista. (La Tarjeta de Prueba especial del final está pensada para facilitar la realización de los ejercicios antes enumerados y los que están relacionados con la *Fijación Central,* que van a ser descritos ahora).

FIJACIÓN CENTRAL

Fijación central significa, en realidad, *ver mejor donde se está mirando*.

Puede parecer algo absurdo, pero los que tienen visión defectuosa *nunca* ven mejor donde están mirando.

Por la tensión constante de las gafas, la parte central de la retina tiene menos capacidad de recibir imágenes que las partes circundantes, pues solo la *parte central* está siendo utilizada por los *ayudantes artificiales*. En consecuencia, los que tengan visión defectuosa y traten de quitarse las gafas descubrirán que pueden ver mejor con los lados de sus ojos. Solo cuando el poder visual de la parte central de la retina ha vuelto a ser normal —es decir, cuando se ha conseguido la visión central— será posible la vista normal.

Todos los métodos anteriormente descritos ayudan a producir esto, pero hay otros más concretos para lograrlo: el mejor de ellos es el siguiente:

Mirar una línea impresa en un libro y concentrarse luego en una palabra particular del centro de la línea. Cierre los ojos e imagínese la línea con la palabra en cuestión más claramente definida y con perfil más trazado que el resto; no le importe que el resto esté todo

lo borroso que quiera. Abra los ojos, mire de nuevo la palabra y repita la operación. Continúe haciendo esto durante unos cinco minutos, tratando de que la palabra en cuestión sea cada vez más clara y el resto de la línea más borroso.

Pronto descubrirá que la palabra *se vuelve realmente más clara* que el resto de la línea: signo de que la vista ha mejorado.

Conforme mejora la vista, en lugar de una *palabra* de una *línea* seleccione una *parte* de una *palabra*. A partir de entonces debe ir seleccionando palabras cada vez más pequeñas y secciones menores de palabras, hasta que llegue a los monosílabos. Cuando pueda imaginar con perfecta claridad una letra de una palabra de dos letras, mientras que la otra letra queda borrosa e indistinta, estará cerca de la *fijación central*.

LECTURA

Se da por supuesto que la práctica de la lectura es responsable de muchas tensiones oculares, especialmente cuando se realiza con mala luz; pero en realidad la lectura es uno de los mejores medios de mantener la salud y actividad de los ojos, y nunca podrá *causar* visión defectuosa, por mucho que se practique, siempre que los ojos estén *relajados* todo el tiempo.

Las personas con vista normal pueden leer con cualquier luz sin peligro, pero los que tienen visión defectuosa, y especialmente los que llevan gafas, están sometiendo los ojos a una tensión adicional cada vez que leen.

No obstante, uno de los mejores medios de recuperar la vista normal es la lectura —sin gafas, por supuesto— durante bastante tiempo cada día.

Si la lectura se realiza apropiadamente, solo podrá tener buenas consecuencias, pero si se sigue haciendo como de costumbre, el estado de cosas empeorará.

El secreto está en *leer sin tensión*, y eso se consigue del siguiente modo:

Póngase las palmas durante unos minutos, luego tome un libro o periódico y comience a leer poniéndolo *a la distancia que mejor*

vea, Los *miopes* entre 30 y
15 cm,
y los *présbitas* (vista cansada), a
60 cm
o más. En algunos casos de *miopía extrema* puede resultar necesario leer *con un ojo cada vez*, pues la distancia de lectura puede ser demasiado pequeña para permitir que ambos ojos sean utilizados simultáneamente. En estos casos es mejor cubrir un ojo con una visera mientras se utiliza el otro para evitar entornarlo; (cuando el primer ojo esté cansado, la visera podrá pasarse al otro).

Lea una página, o unas líneas, o una sola línea, o incluso unas palabras, según sea el caso, hasta que sienta que los ojos comienzan a cansársele, y luego deténgase, cierre los ojos completamente durante un segundo o dos y comience de nuevo. Parpadee regularmente todo el tiempo que esté leyendo y de ese modo podrá leer *con facilidad* y *sin tensión*.

La lectura realizada de ese modo *mejora la visión* y da a los ojos el trabajo que desean hacer —su función es la de ver—; *pero no deben estar nunca tensionados*.

Dependerá del individuo, lógicamente, por cuánto tiempo podrá practicarse; pero en la mayor parte de los casos se descubrirá que en un corto período de tiempo podrá leerse sin esfuerzo durante dos o tres horas.

Los que por desgracia tengan que empezar leyendo con un ojo cada vez no deben sentirse desanimados, pues mientras leen con un ojo permiten descansar al otro. (De este modo, y llevando cuidado, podrán seguir durante largos períodos).

Conforme pase el tiempo, descubrirán que su visión ha mejorado y que aumenta su enfoque; eso les permitirá usar ambos ojos a la vez.

(Los que tengan un ojo más débil deberán practicar la lectura más tiempo con él).

Nadie que tenga visión defectuosa necesita tener miedo a leer si sigue estas instrucciones, y una vez que esté claro que *puede* leer sin sus gafas sentirá más que nunca el deseo de prescindir de ellas.

VII. EJERCICIOS DEL CUELLO Y LOS MÚSCULOS OCULARES

Los ejercicios siguientes tienen el propósito de soltar los músculos tensionados y contraídos que rodean los ojos, los cuales están rígidos en los aquejados de visión defectuosa. Al flexibilizar el ojo, se le permite moverse y acomodarse más libremente, con lo que se acelera el regreso a la visión normal.

Los ejercicios deberán realizarse sentado cómodamente en un sillón.

Ejercicio 1 (véase Fig. 5).

FIG. 5

Mantener la cabeza lo más quieta y relajada que sea posible y permitir que los ojos se muevan hacia arriba y hacia abajo seis veces. Los ojos deberán moverse lenta y regularmente lo más abajo y lo más arriba que sea posible. El esfuerzo deberá ser el mínimo.

Conforme los músculos estén más relajados, podrá mirar más abajo y más arriba.

Repita los seis movimientos dos o tres veces, con descansos de uno o dos segundos entre medias.

Ejercicio 2

Mueva seis veces, con el menor esfuerzo, los ojos de un lado a otro lo más posible.

Al igual que en el ejercicio anterior, conforme los músculos se relajen podrá moverlos más y con mayor facilidad.

Repítalo dos o tres veces, pero recuerde que nunca debe hacer más que *el mínimo esfuerzo*, pues los ejercicios están pensados para superar la tensión, *no* para aumentarla.

Descanse uno o dos segundos entre cada serie.

Ejercicio 3 (Véase fig. 6).

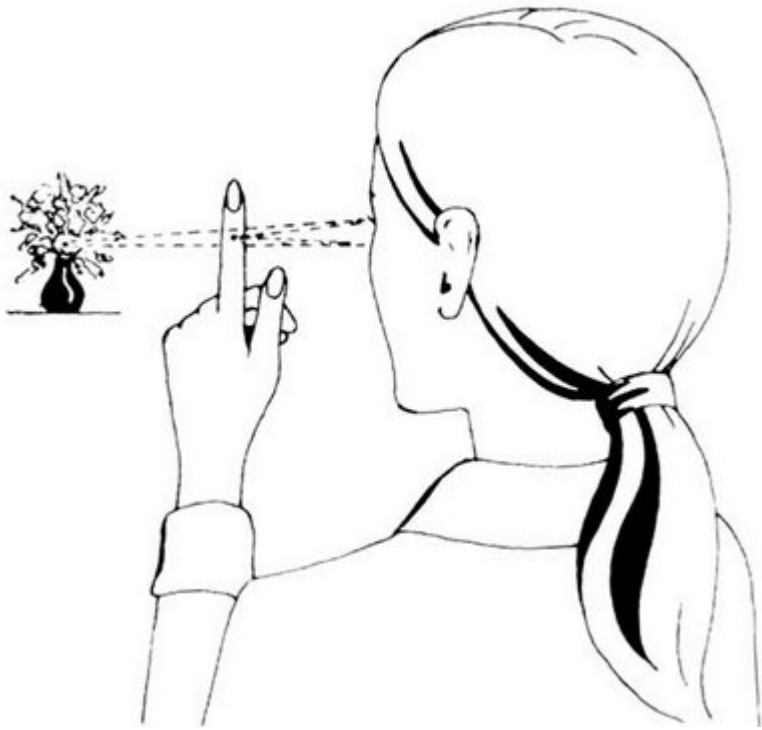


FIG. 6

Mantenga el dedo índice de la mano derecha a unos 20 centímetros de los ojos y mire desde el dedo a cualquier objeto grande que desee y que esté a 10 o más pies de distancia; la puerta o una ventana servirán.

Pase la mirada del uno al otro *diez veces*, luego *descanse un segundo*, y *repita las diez miradas dos o tres veces*. Haga este ejercicio con bastante rapidez.

(Es el *mejor ejercicio* para mejorar la acomodación, y debe practicarse *tan a menudo como quiera, y donde quiera*).

Ejercicio 4

Mueva los ojos en círculo suave y lentamente, llévelos luego en la *dirección inversa. Haga esto cuatro veces en total*. Luego

descanse un segundo y repita los cuatro movimientos dos o tres veces, procurando realizar el mínimo esfuerzo.

Todos los ejercicios antes mencionados deberán realizarse después del *palmeo* y con unos segundos de palmeo entre los ejercicios 1 y 2, 2 y 3, y 3 y 4. (Mientras tanto, no se utilizarán *nunca* las gafas).

En conjunto deberán realizarse durante cuatro o cinco minutos diarios, y la mejora de visión que se producirá compensará ampliamente el tiempo empleado en ellos.

EJERCICIOS PARA EL REMEDIO DEL CUELLO

Los ejercicios siguientes están pensados para soltar los músculos contraídos del cuello, y deberán realizarse incluso aunque se esté siguiendo un tratamiento de la espina dorsal.

El momento mejor es al *levantarse*, y solo *deberán ocupar cuatro o cinco minutos en total*.

Ejercicio 1 (véase Fig. 7).

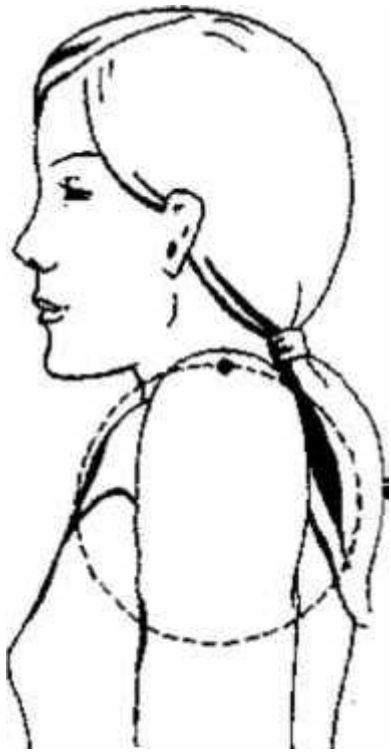


FIG. 7

Manténgase cómodamente erguido con las manos en los costados y levante los hombros lo más posible. Cuando los tenga alzados, échelos hacia atrás lo más que pueda y luego bájelos y devuélvalos a la posición normal, realizando un vivo movimiento circular con los hombros.

Repítalo *veinticinco veces*, convirtiendo los movimientos en *un alzar y dejar caer continuo y circular de los hombros*.

Ejercicio 2

El mismo ejercicio que el 1, pero en la dirección inversa. Lleve los hombros hacia atrás para empezar, álcelos lo más posible, llévelos hacia adelante, bájelos y devuélvalos a la posición normal.

Repítalo veinticinco veces en un movimiento circular continuo.

Ejercicio 3 (véase Fig. 8).

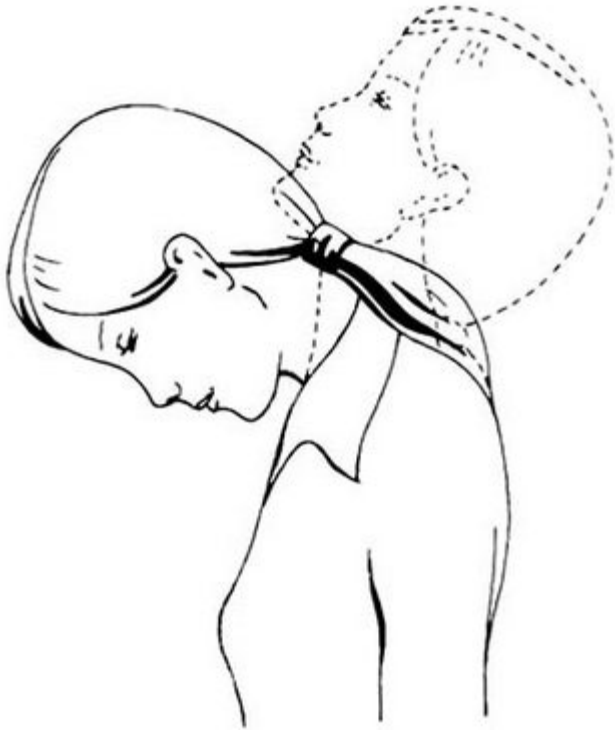


FIG. 8

Deje caer la barbilla *lo más que pueda* sobre el pecho, *manteniendo el cuello relajado y sin rigidez*. Levante luego la cabeza y *déjela caer lo más que pueda* sobre los hombros y la espalda.

Repítalo doce veces.

Ejercicio 4 *(véase Fig. 9).*

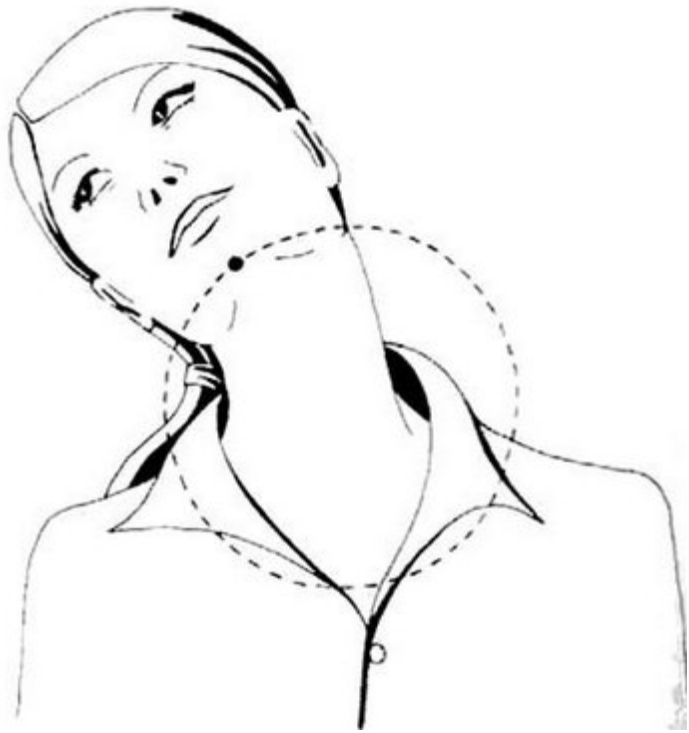


FIG. 9

Deje caer la barbilla sobre el pecho como en el ejercicio anterior y describa un círculo completo en ella, llevándola primero sobre el hombro derecho, luego sobre la espalda, sobre el hombro izquierdo y hasta la primera posición.

Repítalo en la dirección contraria.

Describa doce círculos completos.

El cuello debe estar siempre relajado, y recuerde que ha de reinvertir cada vez la dirección, pues de otro modo puede marearse.

Ejercicio 5*(véase Fig. 10).*

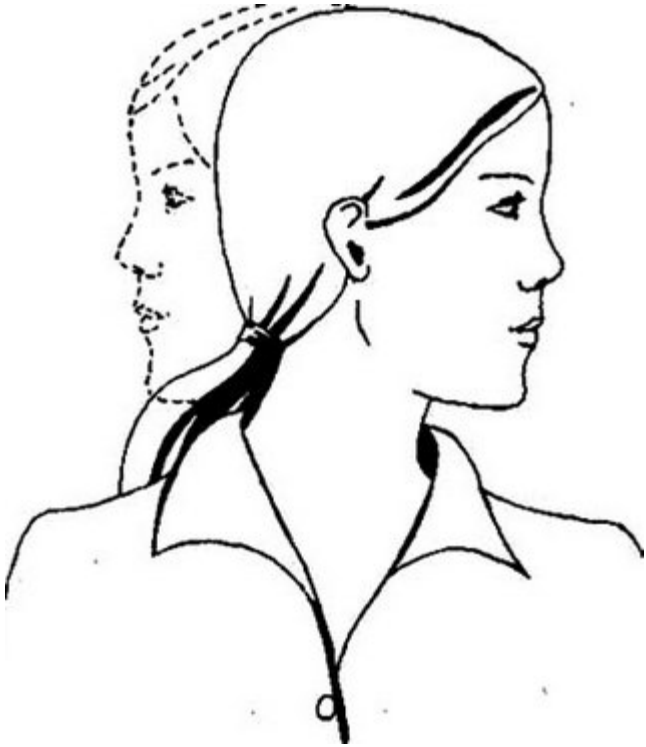


FIG. 10

Gire la cabeza lo más a la izquierda posible, manteniendo bien quieto el resto del cuerpo.

Vuelva a la posición normal y gire la cabeza lo más posible a la derecha.

Repítalo diez veces lentamente.

Estos cinco ejercicios, realizados regularmente todas las mañanas, aliviarán pronto la parte superior de la espina dorsal y el cuello, y como consecuencia de ello se producirá un mejor suministro nervioso y sanguíneo a la cabeza y los ojos.

VIII. DIETA

Se han publicado tantos libros durante los últimos años sobre el tema de la dieta que apenas me parece necesario referirme a ella con detalle en este, pero la dieta juega un papel tan importante en las causas de la visión defectuosa, y también su curación, que resulta esencial un breve esbozo de sus puntos más vitales.

Comemos para vivir, y con tal propósito introducimos alimentos en el cuerpo; pero la gente parece haber perdido de vista ese único propósito de la alimentación, y en lugar de considerar la comida como una función necesaria, que ha de ser realizada con el mismo objetivo que la respiración y el sueño, ha pasado a ser considerada como un medio de gratificar nuestros deseos de cosas agradables en la vida —no simplemente satisfacer nuestra hambre—; y el principal criterio de su valor no es que debería contener los elementos más esenciales para la salud de nuestros cuerpos, sino que complazca a nuestros paladares y sentidos en general.

Ya que la alimentación ha sido sacada de su propia esfera, no es sorprendente que en la mayor parte de los países civilizados de hoy haya una tendencia a convertir los artículos de la dieta en lo más artificiales y agradables a la vista que sea posible.

Ello ha llevado a la refinación y desmineralización del azúcar, el pan y los cereales —como el arroz, la cebada, etc.—, y a la conservación de las frutas, carne, pescado, etc. Hay un exceso de mermeladas, pasteles, chocolates, etc., que va en detrimento de los alimentos naturales, como frutas frescas, ensaladas, vegetales, frutos secos, y cuando se utilizan las verduras como parte integrante de la dieta son invariablemente hervidas, con lo que se las priva de sus valiosas sales y propiedades saludables.

A los que no han pensado nunca en esos asuntos, los alimentos artificiales y refinados que nos rodean les parecen muy bien. Y puesto que todo el mundo los come y parece desarrollarse con ellos,

¿para qué preocuparse? ¡La comida siempre es comida!

A primera vista, todo ello parece correcto, especialmente cuando algunas de las principales autoridades médicas nos dicen que *comamos lo que queramos*. Pero durante los últimos veinte o treinta años —gracias al trabajo de los pioneros de la cura natural— ha ido siendo cada vez más evidente que la dieta artificial y concentrada de la parte civilizada del globo es responsable de la mayor parte de enfermedades graves vagamente atribuidas a «gérmenes» por las mismas autoridades médicas que nos dicen que comamos lo que nos dicta nuestro capricho.

Partiendo de esa base, los practicantes de la cura natural en América, Alemania, y en este país, han alcanzado un éxito notable en la superación de enfermedades como el reumatismo, tuberculosis, diabetes, enfermedades del riñón, del corazón, etc., cuando los mejores de la profesión médica abandonaban como incurables a los desgraciados pacientes.

Tales curaciones se han llevado a cabo simplemente con la comprensión de los alimentos que necesita el cuerpo y de los mejores modos de combinarlos para asegurar el mayor beneficio al individuo en tratamiento; todo ello acompañado de medidas simples, como duchas de agua fría, baños de aire y de sol, etc.

La necesidad de entender este tema de vital importancia es manifiesta para todos, y ningún aquejado de visión defectuosa puede permitirse ignorarla. Los principales puntos que hay que tener en cuenta son los siguientes:

Los alimentos naturales y no cocinados son los mejores: *Frutas frescas* (naranjas, manzanas, uvas, melocotones, ciruelas, cerezas, etc.). *Vegetales verdes* (lechuga, berza, espinacas, endivias, grelos, etc.). *Vegetales raíces* (patatas, nabos, zanahorias, cebollas, remolacha, etc.). *Nueces (del* Brasil, etc.). *Frutos secos* (dátiles, pasas, higos, etc.). *Productos lácteos* (leche, mantequilla, queso, huevos y miel).

Los productos recién mencionados forman la *base mejor posible* de una *dieta sana y saludable*, y todos los que valoran su salud, o desean mantenerla, deberían preocuparse de que esos alimentos estén bien representados en su dieta.

No hay razón para no comer carne o pescado, pero solo debe

hacerse de vez en cuando, y han de ser lo más frescos posibles. (Nunca hay que comer alimentos en lata o en conserva).

Los cereales son también necesarios, pero asimismo tampoco hay que tomarlos en abundancia —una vez al día es suficiente—, y para ello *el pan auténtico* es lo mejor y más conveniente.

Las mermeladas, pasteles, pastas, azúcar blanco, pan blanco, chocolatinas, cafés, tés, etc., junto con la carne, el pescado y los huevos, dos, o tres o cuatro veces al día, producen pronto el desastre en nuestra digestión y nuestros cuerpos, y son, realmente, la base de «todas las enfermedades, de las que la carne es heredera».

El cuerpo no puede tratarlos apropiadamente, por lo que se produce el empacho de los tejidos —piel, músculos, vasos sanguíneos—, la irritación de los nervios y la interferencia con el funcionamiento de órganos vitales, como el corazón y el hígado.

Como se señaló en un capítulo anterior, un gran número de casos de visión defectuosa es *causado* o *intensificado* por años de dieta excesivamente rica en fécula, azúcar y proteína, y para asegurar el retorno a la visión normal, además de las diversas medidas ya descritas, *es absolutamente esencial una revisión de la dieta.*

El lector deberá tener en mente, como ayuda, los siguientes detalles:

Es mejor comenzar el día *con frutas*. El mejor desayuno posible es el constituido por fruta fresca y/o fruta seca, junto con *leche fresca y fría*. (No se deben comer cereales ni pan con la fruta: *solo fruta* y *leche*).

En el almuerzo o en la cena, deberá tomarse una *ensalada* compuesta de lechuga, apio, tomates, pepino, zanahoria cruda rallada, etc., junto con pan integral, mantequilla y queso de nata.

Si se necesita algún aliño para la ensalada, deberá consistir *en jugo de limón* y *aceite puro de oliva*. Un segundo plato podría ser ciruelas cocidas y nata, o algo semejante.

Con dos comidas como esa al día, la tercera podría ser algo razonable, como carne, pescado o huevo con verduras *al vapor. (Si se utilizan patatas, deberán ser asadas siempre con la piel)*.

El segundo plato podrían ser frutos secos y nueces, manzana asada y revuelto de huevo y leche, etcétera.

Nunca utilice condimentos o bebidas con la comida. Reduzca al mínimo el *té* o el *café*. Consiga los *alimentos más frescos posibles*. (Por ejemplo, no utilice pescado ahumado o envasado). Solo deberá *comer pan* una vez al día.

Si ha de tomar té por la tarde, tómelo, pero *muy flojo* y *sin azúcar*.

Una dieta como la mencionada hará pronto maravillas en la salud general de una persona, y los efectos sobre su vista serán igualmente sorprendentes, especialmente si las otras medidas descritas en los capítulos anteriores se realizan regular y fielmente.

Nota especial. —Es necesario enfatizar el valor de la *vitamina A* para la mejora de las facultades visuales, especialmente para ver en la *oscuridad*. El tomar el máximo de esta vitamina es muy necesario como medida diaria en todos los casos de visión defectuosa o enfermedades oculares de cualquier tipo (sobre todo en la *hemeralopía*). Las mejores fuentes de suministro de esta vitamina son las siguientes:

En orden de valor: Aceite de hígado de bacalao, hígado de ternera, hígado de buey; espinacas (crudas); grelos (crudos); albaricoques secos; nata; perejil; menta; mantequilla; margarina vitaminada; aceite de ballena; yema de huevo; ciruelas pasas; tomates; queso de Cheddar; lechuga, zanahoria; berros; glicina; guisantes verdes; germen de trigo; leche fresca; naranjas; leche pasteurizada; dátiles.

(Después de escribir este libro, el autor trató en profundidad el tema de la dieta en *Your Diet in Health and Disease*, edición inglesa por *Thorsons Publishers Limited*. Todos los que deseen hacer un estudio global de la cuestión de la dieta quedan remitidos a este libro, o a la edición en español que proyectamos).

IX. COMO REALIZAR EL TRATAMIENTO

Una vez llegado aquí, es lógico que el lector se sienta abrumado por la variedad y número de métodos en el tratamiento natural de la visión defectuosa; pero si está realmente decidido a realizarlo, siempre encontrará tiempo para hacer las cosas.

Todo lo bueno exige algún esfuerzo, y el trabajo de recuperar la visión no es una excepción a esa regla.

Todos los que tratan de cumplir el tratamiento deben estar dispuestos, por tanto, a hacer alteraciones en su rutina diaria con el fin de llevar a cabo las diversas medidas indicadas.

Esto *no* significa que tengan que dedicar *todo* su tiempo al tratamiento con exclusión de todo lo demás; lo que tienen que hacer es incorporar los distintos elementos a sus vidas diarias; convertir el tratamiento en *parte de sus vidas*, y en una parte muy importante de momento y hasta que hayan alcanzado su meta última, que es el firme establecimiento de la vista normal recuperada.

Las gafas que llevaba antes podrán ser relegadas al estatus de reliquia curiosa que se enseña a los amigos como señal de la victoria ganada sobre la incapacidad física con la ayuda de *la fe*, la *paciencia* y la *determinación*.

El primer requisito es *fe* en la eficacia del tratamiento. Este libro nunca habría sido escrito si el autor no hubiera entrado en contacto con los métodos del doctor Bates y con su ayuda no se hubiera rescatado a sí mismo de una vida de ceguera total y la incapacidad física consiguiente que le amenazaba a pesar de todo lo que la ciencia médica ortodoxa podía hacer por él.

Su capacidad de visión suficiente para escribir este libro es evidencia suficiente del valor de los métodos de tratamiento indicados en estas páginas, además de los cientos de casos que pueden ser citados y están registrados, testimonio de las maravillas

realizadas todos los días por el tratamiento natural, tanto en América como en este país.

Una vez establecida *la fe* en el tratamiento, los otros requisitos son la *paciencia* y la *determinación*. Con todo ello, no hay ya obstáculo que no pueda remontar el que lo intente realmente.

No es objetivo de este libro dar una lista detallada de instrucciones para cada individuo, pero para que pueda servir de ayuda y guía se describirá y discutirá plenamente un caso típico de cada defecto común, describiendo cómo han de emplearse las diversas medidas, sin interferir en modo alguno con la vida diaria del individuo, bien en su tiempo libre o en los momentos perdidos de ocio que hay a lo largo del día.

Todos deben regular el tratamiento de acuerdo con su propio entorno y circunstancias, pero los ejemplos dados pueden servir de guía sencilla para establecer un régimen diario. Los resultados dependerán de la *gravedad del defecto, su duración, el temperamento del individuo concernido y la complitud con* que se realiza el tratamiento.

Como conclusión, deberá tenerse siempre en cuenta que, una vez que se haya prescindido de las gafas, los ojos no deberán ser forzados o tensionados por un trabajo indebido, y serán necesarios todos los cuidados y atenciones para construir sus facultades visuales, no solo con las medidas subrayadas en el presente libro, sino con la vigilancia constante para evitar la tensión —tanto física como mental— durante todo el día. De no ser así, los progresos pueden verse retrasados o incluso, en ciertos casos, totalmente impedidos.

CASOS DE MUESTRA

Miopía

Miss A., de veintiséis años, es maestra de escuela. Es miope y ha llevado gafas desde que tenía diez años (desde entonces ha tenido que ir cambiando las gafas con frecuencia por otras más potentes).

Como la mayor parte de los miopes, es muy nerviosa, siempre

está preocupada por algo, es muy dada a la introspección y le gusta mucho soñar despierta. Estos factores mentales y emocionales son la causa de su condición, que se ve además agravada por una dieta del tipo habitual: demasiado rica en fécula, azúcar y proteínas, y deficiente en alimentos naturales, como frutas y ensaladas. Por otra parte, los músculos de la parte posterior del cuerpo se han contraído como consecuencia de la tensión continua a que es sometido su sistema nervioso, por llevar gafas constantemente durante dieciséis años.

Por tanto, para recuperar la visión normal lo primero que ha de hacer es adoptar una dieta sensata dentro de las líneas trazadas en este libro, y tras habérsele dicho que el principal factor que habrá de superar en el curso del tratamiento es a *sí misma*, debe comenzar a tomarse las cosas con más calma y a mantenerse lo más relajada posible.

Solo lleva sus gafas para el trabajo, y se ha acostumbrado a estar en su casa sin ellas; le costó uno o dos días, pero se habituó.

Todas las mañanas al levantarse realiza los ejercicios para relajar el cuello —solo le llevan cinco minutos—, y siempre que se lava a lo largo del día salpica sus ojos con agua fría.

Durante la hora del almuerzo encuentra tiempo para hacer veinte minutos de palmeado y diez de oscilación, y todas las tardes después del trabajo vuelve a repetir los mismos ejercicios durante igual período de tiempo.

Cultiva la memoria y la imaginación mirando a palabras y letras —sin las gafas, claro está— e imaginándolas lo más claramente posible con los ojos cerrados.

Para empezar lee quince minutos diarios sin las gafas, pero pronto pasará a una hora y más tarde a dos horas (como ayuda parpadea y descansa los ojos cada pocas líneas).

Cuando lee mantiene el libro cada vez más lejos para obligar a los ojos a aumentar el foco, y se detiene de vez en cuando para estimular la fijación central imaginando las letras de una palabra más claras que el resto de la palabra. Luego cierra los ojos y mantiene en la mente la imagen de la letra, permitiendo que el resto de la palabra se haga borroso; luego abre otra vez los ojos y repite varias veces la operación (procedimiento que ayuda mucho a la vista).

Realiza los ejercicios para los músculos oculares en el tren todas las mañanas mientras acude a su trabajo, y siempre que puede deja que los rayos del sol caigan sobre sus ojos cerrados durante diez minutos.

Ha descubierto que su visión está mejorando con tanta rapidez que se aventura a salir sin gafas, y para superar el hábito de soñar despierta —que produce tensión en los ojos— mira sin esforzarse al tráfico que pasa.

De este modo sus ojos son estimulados para la visión, y mientras sigue con el tratamiento se da cuenta de que las gafas son demasiado potentes para su trabajo y prescinde totalmente de ellas.

En un principio le resulta un poco difícil realizar las tareas escolares sin ellas, pero puede seguir adelante muy bien utilizando unas mucho más flojas en caso de emergencia.

Mira el futuro con confianza y espera la recuperación gradual de su vista hasta llegar a tener la normal.

Hipermetropía

Alfred B., de catorce años, tiene *hipermetropía* como resultado de complicaciones surgidas cuando de niño fue tratado de una escarlatina según el modo médico ortodoxo. Ha llevado gafas durante seis años.

Nada más iniciar el tratamiento, sus padres le pusieron una dieta de curación natural. Le animan para que haga los ejercicios de relajación de cuello todas las mañanas y noches, y salpica frecuentemente sus ojos con agua fría.

Sigue llevando las gafas para las tareas escolares y ha sido fácil inducirle a que las abandone el resto del día —siempre detestó llevarlas—; cuando hace sol permite que sus rayos caigan sobre sus ojos cerrados durante diez minutos cada vez.

Todas las mañanas y noches hace quince minutos de palmeo, y sigue con los ejercicios del cuello. Todas las noches lee un libro lo más cerca que puede sin tensión, deteniéndose cada varias líneas para descansar y parpadeando durante todo el tiempo con frecuencia y regularidad, pero sin esfuerzo.

De este modo se ha dado cuenta de que es capaz de leer cada vez durante períodos más largos, y con el tiempo logra poner el libro a la distancia normal de lectura para sus ojos: unos

38 cm.

En solo dos meses ha abandonado totalmente las gafas y puede hacer fácilmente sin ellas las tareas escolares, pero aún tiene que dejar que sus ojos descansen con frecuencia para evitar su fatiga o tensión.

Se espera ahora que el retorno a la visión normal sea cosa solo de semanas.

Astigmatismo

Mr. C. es un funcionario de treinta años de edad; tiene astigmatismo y lleva gafas desde hace diez años. Su problema se debe al empuje desigual de los músculos que rodean el globo ocular, lo que es resultado en primer lugar de falsos hábitos dietéticos, situación que se agrava por el trabajo constante bajo luz artificial: los músculos empachados y contraídos son colocados de ese modo bajo una tensión continua. Ninguna de las causas de su condición fueron alteradas en modo alguno por las gafas que lleva; de hecho, descubrió que su vista estaba empeorando y que tenía que cambiar de gafas con frecuencia.

En su caso, los dos factores principales son una dieta limpiadora y ejercicios de los músculos oculares. De acuerdo con ello, revisa su dieta en las líneas trazadas en este libro y palmea durante diez minutos tres veces al día; hace ejercicios de los músculos oculares después de cada palmeo. Ejercita el cuello por la mañana y por la noche, y salpica frecuentemente sus ojos con agua fría. No lleva nunca las gafas cuando está en su casa.

De este modo su visión mejora en poco tiempo, y poco después descubre que puede trabajar sin gafas varias horas al día a pesar de la luz artificial.

Mantiene el tratamiento y finalmente tiene la satisfacción de comprender que su vista es normal de nuevo.

Presbicia

Mr. D., de cincuenta y cuatro años, es *présbita* (vista cansada). Es vendedor y nunca lleva gafas, pero comprende que su condición interfiere en su trabajo.

Su problema está causado directamente por hábitos inapropiados de alimentación; se encuentra habituado a una dieta

basada en gran parte en proteínas y fécula y a beber café y fumar.

Se le proporciona una dieta racional y natural y se le estimula a que haga mucho ejercicio y cuide en general de su salud.

Hace quince minutos de palmeo dos veces al día, y luego realiza ejercicios de los músculos oculares; después lee un periódico colocándolo lo más cerca que puede sin que se produzca tensión, moviéndolo cada poco de modo que lo impreso resalte más claramente y parpadeando ocasionalmente. Aumenta el tiempo que pasa leyendo conforme sus ojos mejoran, lo que sucede con bastante rapidez mientras sigue con el tratamiento.

Realiza ejercicios de cuello por la mañana y por la noche para ayudar a su curación, y salpica los ojos con agua fría varias veces al día. Su progreso es continuo, y a las tres semanas de haber empezado el tratamiento su vista casi ha vuelto a ser normal. En unas cuantas semanas más su curación se habrá completado.

***Estrabismo** (bizqueo)*.

Molly E., de siete años, tiene *estrabismo interno* (bizqueo) en su ojo izquierdo como consecuencia de que algunos de los músculos del cuerpo se han atrofiado parcialmente como resultado de una inhibición nerviosa después de ser tratada de parálisis infantil del modo supresivo que es usual en la medicina.

Al instante se le proporcionó una dieta de frutas y ensaladas y se le realizó manipulación espinal. Esto, junto con el cubrimiento constante del ojo correcto para que solo pudiera utilizar el débil, hace pronto maravillas.

Palmea durante veinte minutos dos veces al día, realiza los ejercicios de los músculos oculares y es estimulada a que lea todo lo que pueda con el ojo izquierdo (con frecuentes descansos).

También hace ejercicios especiales con el ojo malo, teniendo tapado el otro. Estos consisten en hacerle mirar un lápiz sostenido ante el ojo y moverlo, principalmente hacia la derecha, de modo que el ojo gire hacia fuera lo más posible. Este ejercicio lo realiza un minuto o dos tres veces al día, moviendo el lápiz hacia adelante y hacia atrás todo el tiempo, mientras la paciente sigue el movimiento lo mejor que puede, especialmente en la dirección que se *aleja* del bizqueo.

Como resultado de todo ello, en dos meses el ojo afectado ha ido

volviendo gradualmente a la normalidad y su salud general es mejor de lo que lo fue en años.

Cataratas

Mrs. F., de cincuenta y seis años, sufre de cataratas en ambos ojos.

Su problema está solo en las primeras etapas, pero se le ha dicho que su condición es incurable y que lo único que puede hacer es esperar a que sus cataratas estén «maduras», en cuyo momento podrán ser eliminadas mediante una operación realizada en un hospital.

Oyó hablar del método de curación natural y decidió intentarlo, pues no tenía muchos deseos de sufrir una operación si esta podía evitarse.

Se le explicó que la causa de las cataratas es la obstrucción del cristalino como consecuencia de la acumulación de productos de desecho en la lente —residuos de un metabolismo imperfecto—; es una señal de que el cuerpo está lleno de venenos acumulados por los canales usuales: dieta equivocada y mala eliminación.

Se le suministró en seguida una dieta natural muy estricta, se le hizo tratamiento espinal y se le dijo que utilizara una lavativa diaria para limpiar los intestinos.

Por lo que respecta a los ojos, hace media hora de palmeo dos veces por día, seguido de ejercicios de los músculos oculares; los ejercicios de cuello los hace por la mañana y por la noche. Se salpica los ojos frecuentemente con agua fría y toma baños de sol siempre que es posible durante diez minutos. También hace diez minutos diarios de oscilaciones, y se da cuenta de que esto le ayuda mucho.

Al cabo de un mes su vista comienza a mejorar, al igual que su salud general, y puede hacer más tratamiento ocular del que era posible en un principio.

Lee algo todos los días, y practica también *la memoria, la imaginación y la fijación central*; está muy complacida al observar que recupera vista con regularidad.

Conforme continúa el tratamiento, su progreso es tan marcado que puede ver muy bien con ambos ojos; además su salud es mejor de lo que había sido durante años.

Al cabo de seis meses comprende que el tratamiento natural no solo le ha restaurado la vista, sino que le ha dado salud y una nueva vida, y no considera milagroso evitar la mesa de operaciones.

Nota especial. —Los casos mencionados son ejemplos de tipos usuales de defectos visuales que se encuentran comúnmente en la vida diaria, pero no debe pensarse que solo estos pueden curarse con el tratamiento natural. *Muchos otros tipos de deficiencias visuales es posible remediarlos efectivamente con estos métodos, siempre que al caso no se le hay a permitido progresar demasiado*, y se han conseguido curaciones de *daltonismo, hemeralopías, nistagmas, ambliopías*, etc., al igual que de los tipos ya mencionados.

En los capítulos siguientes se trata con detalle las causas y tratamientos de las enfermedades oculares más predominantes; pero antes de pasar a ello, hay algunas otras condiciones oculares que necesitan referencias:

Desprendimiento de retina. —Es una condición que puede presentarse por un golpe o accidente, o como resultado de una miopía extrema y el uso constante de gafas muy potentes. Por lo que se refiere al tratamiento, puede ser útil el palmeado durante largos períodos, pero, por desgracia, en la mayor parte de los casos no sirven en gran medida los métodos descritos en este libro.

Manchas flotantes ante los ojos. —Suelen deberse a desarreglos funcionales físicos, como por ejemplo desórdenes en hígado o riñones, y por tanto es necesario un tratamiento dietético que sirva de rectificación; pero también hay algunos en la porción vítrea del ojo. En realidad carecen de significación patológica, pero suelen interferir en la visión y producir molestias. Una dieta limpiadora suele resultar beneficiosa, pero en la mayor parte de los casos no es posible hacer nada para liberarse de tal condición, por lo que se aconseja al paciente que se olvide de ella todo lo que pueda. No obstante, el autor ha sido informado de que la ingestión de *sílice* en la forma de *sales de tejidos bioquímicos* suele ser útil para liberarse de las manchas flotantes producidas por la presencia de restos de células en el vítreo.

Orzuelos. —Se deben a una mala condición del sistema, y por tanto, para su desaparición es necesario un tratamiento constitucional. Resulta beneficioso el baño con agua caliente y sales de higuera (sulfato de magnesio), utilizando una cuchara de postre de sales por cada taza grande (cuarto de litro) de agua caliente. Hay que tener cuidado y mantener los ojos cerrados mientras se realiza el baño. (También resulta beneficioso en estos casos el uso de *extracto de eufrasia*).

Nota sobre las sales de tejido bioquímico en el tratamiento de enfermedades oculares y otros defectos. —El autor ha investigado posteriormente el valor de las sales de tejidos bioquímicos en el tratamiento de las enfermedades oculares y otros defectos oculares, y considera su deber informar a los lectores de que, en ciertos casos, se han logrado muchas cosas en conjunción con las diversas medidas descritas en el presente libro. Estas sales pueden conseguirse en los establecimientos del ramo, pero requieren una supervisión especializada en su administración. El autor lamenta que sea imposible dar un plan general para que puedan ser utilizadas por los lectores de este libro que podrían beneficiarse de su utilización. Sí es posible, sin embargo, una generalización: y es que el *fósforo potásico* suele ser útil para reforzar los músculos y nervios oculares débiles, en conjunción con el sistema de tratamiento ocular presentado en este libro.

Nota especial sobre hemeralopía. —La investigación ha revelado que la hemeralopía es el resultado ante todo de una dieta insuficiente en vitamina A. Esta vitamina se encuentra sobre todo en los aceites de hígado de bacalao y de otros peces, así como en los otros alimentos mencionados anteriormente. Por tanto, es aconsejable que los aquejados de hemeralopía tornen a diario aceite de hígado de bacalao como medida terapéutica, y que incluyan en sus dietas *a diario*, siempre que puedan, los otros alimentos a los que ya nos referimos.

X. CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES OCULARES

Muchas personas no se dan cuenta de que las enfermedades oculares y la visión defectuosa entran en dos categorías totalmente diferentes. Y sin embargo es así. Las enfermedades oculares se producen como resultado de cambios patológicos en las diversas estructuras oculares, como consecuencia de las perturbaciones de función tanto en el ojo como en otras partes del cuerpo. La visión defectuosa es el resultado no de tales cambios patológicos, sino de una incapacidad del *ojo como totalidad* de acomodarse al acto instintivo fisiológico de ver. La vista corta, la vista larga, etc., son defectos de visión; las cataratas, glaucoma, iritis, etc., son enfermedades del ojo.

Lógicamente, muchas de las enfermedades del ojo interfieren en los procesos de visión, y algunas llegan a impedirla totalmente; pero, por así decirlo, son efectos secundarios. No deben ser clasificadas con las condiciones por las que el ojo no puede enfocar correctamente los objetos cercanos a los lejanos, y que dan lugar a lo que llamamos verdadera visión defectuosa.

Una persona con la visión ordinaria y normal puede desarrollar la visión defectuosa, pues la causa raíz del defecto es la *tensión mental*; pero para el desarrollo de las enfermedades oculares debe existir algo definitivamente equivocado en el organismo físico. No debemos olvidar nunca que los ojos son partes del cuerpo, y que como tales deben compartir cualquier perturbación de función que afecte a todo el organismo; si vamos a referirnos a las causas raíces de las enfermedades oculares, este es el hecho más importante de todos. *¡No hemos de mirar a los ojos como los causantes de las enfermedades oculares, sino al cuerpo, en cuanto que totalidad de la que forman parte!*

El tratamiento ortodoxo se basa ante todo en la falsa suposición de que como una enfermedad afecta a los ojos, su causa tiene que estar en algo que solo tiene relación con los ojos, como irritación local, tensión ocular prolongada, etc. Cierto que esos factores tienen su parte en la producción de las enfermedades oculares, pero son solo de segunda importancia. En cuanto al origen de las enfermedades oculares, es infinitamente más importante la condición corporal general del individuo aquejado y su historial médico anterior.

Puede considerarse como un axioma el hecho de que ninguna persona que esté realmente en buena salud puede desarrollar enfermedades de los ojos, como conjuntivitis, cataratas, etc. Una vitalidad disminuida y una corriente sanguínea envenenada, debida a una alimentación equivocada y a un modo de vida erróneo, *son siempre* el origen del problema. La ciencia médica suele ignorar estos factores subyacentes; por eso el tratamiento constitucional, y *solo* él, puede desembarazarse de las enfermedades de una manera sana y satisfactoria, dejando al paciente en mejor estado de salud que el que tenía gracias a la limpieza de su sistema que habrá recibido como consecuencia del tratamiento.

Cuando el paciente de una enfermedad ocular pueda comprender que debe atender al estado de *todo su cuerpo* para encontrar la causa de la enfermedad, estará ya a medio camino de la curación. Solo la ignorancia de la verdad vital le impide entender su problema y ser capaz de asirlo con éxito. El tratamiento médico de las enfermedades oculares es supresivo e innatural, y surge de la incapacidad fundamental de entender las causas primarias concernidas en el desarrollo de la condición bajo tratamiento.

La más importante de todas las enfermedades oculares es la catarata, y su tratamiento médico, la operación, es tan supresivo y dañino como otra operación realizada sobre cualquier parte del cuerpo. Solo trata los *efectos* del problema, no las causas. La condición constitucional del aquejado, que es la primera clave del problema, es ignorada totalmente por ese tratamiento; en realidad, el factor constitucional es agravado.

Nada puede demostrar con más claridad la afirmación de los partidarios de la cura natural de que el cuerpo es una unidad —y que en la enfermedad debe ser tratado como tal— que el éxito

gratificante conseguido en el tratamiento natural de las enfermedades oculares; dicho tratamiento se dirige casi exclusivamente a la limpieza del cuerpo como totalidad, aunque, lógicamente, también se presta un poco de atención al tratamiento local del ojo.

Tras esta introducción a la causa y tratamiento de las enfermedades oculares, veamos y tratemos una a una las enfermedades mismas. (Solo hablaremos aquí de las más importantes). La primera, por orden alfabético, es la *catarata*.

CATARATA

Detrás del iris, o porción coloreada del ojo, está situada la lente a través de la cual viaja la luz hasta el interior del ojo. En las cataratas la lente deviene opaca, y conforme la condición se desarrolla interfiere cada vez más gravemente en la entrada de la luz. Cuando no pueden entrar rayos de luz en el ojo, porque la opacidad de la lente se ha desarrollado hasta ese extremo, se produce la ceguera. Se cree que el único medio de eliminar el problema es la eliminación quirúrgica; pues cuando se le proporcionan las gafas convenientes después de la operación, el paciente de cataratas puede ver bastante bien para manejarse en su vida, cualquiera que sea esta.

Si damos por supuesto que, una vez que una catarata se está formando en el ojo de un individuo, nada puede hacerse para impedir su desarrollo futuro, quizá la actitud médica hacia la condición pueda estar justificada. La ciencia médica espera a que la catarata esté «madura» —lo que puede tardar varios años en producirse—; entonces es eliminada. El hecho de que la desgraciada víctima haya tenido que pasar los años intermedios con una vista que va oscureciéndose por momentos, y con la perspectiva de una operación bastante grave siempre ante él como algo inevitable, se considera como algo que no puede ser evitado en modo alguno, pues las cosas son como son. Pero las cosas no tienen por qué ser así si el tratamiento se ocupa de la eliminación de las *causas* de la enfermedad, y no meramente de sus efectos. Sabemos, por ejemplo,

que los aquejados de diabetes o de la enfermedad de Bright desarrollan a veces cataratas; seguramente este hecho debería arrojar ya alguna luz sobre la génesis de la condición como una totalidad. ¿No puede verse, simplemente a partir de ahí, que *siempre* hay factores constitucionales en la formación y desarrollo de la catarata, estén presentes o no la diabetes o la enfermedad de Bright? La causa origen de la catarata es una condición tóxica del sistema que se debe a una alimentación y un modo de vida persistentemente equivocados; y casi siempre es un factor de predisposición el estreñimiento persistente, lo mismo que para otras condiciones muy tóxicas, como el reumatismo. La corriente sanguínea se llena de materia tóxica, que es conducida a través del cuerpo hasta que encuentra alojamiento en cualquier lugar disponible. Si por la tensión, el uso prolongado de los ojos, la irritación local, etc., la lente pierde tono, las toxinas empezarán a ejercer ahí su fatal influencia. Conforme pasa el tiempo la condición se agrava, y entonces comienza a desarrollarse la catarata. Esa es, resumidamente, la verdadera génesis de la catarata. Es un amontonamiento de desperdicios en la lente del ojo durante un período de años, como resultado gradual, generalmente, de una condición tóxica del sistema. El que prácticamente todos los aquejados de cataratas ven cómo la condición progresa durante años, y el que generalmente tienen una historia previa de enfermedad crónica, son hechos que demuestran lo cierta que es la afirmación que hemos hecho con respecto a la causa real de las cataratas. (En los niños suele ser el resultado de una condición diabética de la madre durante el período prenatal). El aquejado de cataratas no debe imaginar, por lo que aquí se ha dicho, que su problema puede curarse rápidamente con el tratamiento natural, pues se trata de una de las enfermedades más difíciles de tratar. Si la catarata se ha desarrollado durante muchos años, asentándose profundamente, solo una operación servirá; pero si la condición está en las primeras etapas, es posible que el problema pueda desaparecer por medios naturales; e incluso en los casos muy avanzados suele impedirse que empeore. (Seguramente este último hecho ya merece la atención del que sufre de cataratas, acosado como está por la perspectiva de una operación grave). Mediante un tratamiento natural completo, que se describe en el siguiente

capítulo, la sangre y los tejidos se limpiarán de tal modo que las cataratas desaparecerán totalmente en algunos casos *tempranos*, y en muchos otros puede impedirse totalmente que empeore.

XI. TRATAMIENTO DE LAS CATARATAS

Acabamos el capítulo anterior diciendo que algunos casos de cataratas, en sus etapas primitivas, pueden curarse completamente mediante métodos naturales de tratamiento, mientras que en otros más avanzados es posible impedir el progreso de la condición. Decimos con toda franqueza que los casos realmente graves iniciados hace mucho tiempo tendrán que enfrentarse a la posibilidad de una operación, incluso aunque se adopten también medidas naturales, pues en tales casos es muy probable que la catarata sea tan grande que resulte imposible deshacerla totalmente.

Es extraño, pero mientras escribíamos el capítulo recibimos un ejemplar de *The Homoeopathic World*, de *Mr. J. Ellis Barker*, el editor, en el que da sus propias experiencias en la superación de unas cataratas por métodos naturales de tratamiento, después de que los principales oculistas le habían asegurado que solo una operación —para la que habría de esperar unos años— podría salvarle de la ceguera total. Quizá sea interesante citar algunas de las palabras de *Mr. Barker*:

… Hace algún tiempo acudí a mi óptico del West End para que examinara mi vista. Las pruebas usuales de lectura no resultaron satisfactorias. Después de ellas, el mismo óptico experimentado examinó mis ojos con el oftalmoscopio… Tras algunas vacilaciones, y mirándome con cierto embarazo, dijo: «Creo que hay una opacidad periférica en ambos ojos». «Dios mío, ¿son cataratas?». «No sé si debería llamarlas así, pero en su lugar iría a la consulta de un oculista de primera fila».

… No me limité a ir a un oculista, sino que acudí a los cinco o seis que me habían recomendado mis amigos. El primero de ellos me dijo claramente que tenía cataratas en ambos ojos, que la única

posibilidad existente era una operación, y que por desgracia la enfermedad estaba igualmente desarrollada en los dos ojos, por lo que me fallaría igualmente la vista en ambos. Me dijo que el único tratamiento para las cataratas era la operación, que podía mandarme gotas, o un ungüento para los ojos, o algo parecido, si era ese mi deseo, pero que eran totalmente inútiles. Los otros oculistas me dijeron que tenía una opacidad, o una opacidad catarática, o una opacidad parecida a una catarata, etc., pero todos coincidieron en que lo único que podía hacerse era operar…

Tras hacerse unas gafas nuevas y comprobar que sus ojos empeoraban más y más, *Mr. Barker* entró en contacto un día con un hombre que había comprobado en sí mismo los beneficios de los métodos naturales de tratamiento ocular, y este persuadió a *Mr. Barker* para que acudiera a una practicante de los métodos más modernos de tratamiento ocular. Esta examinó sus ojos y le dijo que confiaba en mejorar su vista inmediatamente si él seguía el tratamiento. Así lo cuenta *Mr. Barker*:

… La escuché con el mayor de los escepticismos. Pensé para mí que si realmente había posibilidad de mejorar mucho mis ojos mediante ejercicios, etc., al menos uno de los cinco o seis especialistas de primera fila que había visitado conocería ese hecho y ya me habría informado de ello. Pero un hombre que se está ahogando se agarra a una paja, de modo que resolví seguir las indicaciones de la dama. Esto sucedió hace unos ocho meses…

… El cambio que se ha producido desde entonces en mis ojos es muy notable. Cabría describirlo como milagroso. Antes salía a la calle con cuatro pares de gafas —dos pares para leer y dos pares para lejos—, de modo que tuviera un segundo par si perdía uno. Era absolutamente dependiente de mis gafas. Pero hace ya meses que he prescindido de ellas para lejos. Ahora experimento graves tensiones si trato de utilizarlas. Con respecto a la lectura, mi experiencia ha sido aún más notable. Si la luz es buena, puedo leer sin cansarme durante una o dos horas, y sin gafas, un libro con características de tipo medio. El otro día, al regresar del Continente, pude leer en un tren cuatro o cinco horas seguidas un libro… con las gafas en el bolsillo…

Unos meses después de haberse sometido al tratamiento natural, *Mr. Barker* acudió a uno de los especialistas que le habían

examinado anteriormente. He aquí lo que le dijo el confundido médico: «… No puedo entenderlo en absoluto. Sus ojos han mejorado considerablemente desde que estuvo aquí, pero deberían haber empeorado, pues tiene más de sesenta años. No debe llevar las gafas que le prescribí la última vez. Son demasiado fuertes para usted…».

Esta es la experiencia de *Mr. J. Ellis Barker*, hombre famoso en todas partes por su preocupación por la verdad en materias de salud. Seguramente su experiencia con estos nuevos métodos de tratamiento estimulará a muchos otros aquejados de cataratas y otros defectos oculares a comprobar lo que esos métodos pueden hacer en sus casos.

Continuemos ahora con el autotratamiento para las cataratas: son esenciales el palmeo, la oscilación, los ejercicios del cuello y los músculos oculares, así como los otros métodos de relajamiento y fortalecimiento de los ojos descritos en otras partes del libro. El paciente debe dedicar a ellos todo el tiempo que pueda durante el día. Viene ahora la cuestión de limpiar el sistema de la materia tóxica responsable en primer lugar de la formación de la catarata, tal como se explicó en el capítulo anterior. Para ello hace falta un tratamiento completo de eliminación.

El mejor modo de empezar es un ayuno de entre tres y cinco o seis días a base de agua o zumo de naranja, o ambas, según la edad y la vitalidad del paciente. Tras el ayuno inicial, adoptar una dieta de naturaleza muy restringida durante diez o catorce días en las siguientes líneas:

Desayuno: Naranjas o uvas.

Mediodía: Ensalada (cruda) compuesta por vegetales de temporada atractivamente preparada. Aliñada con aceite de oliva o jugo de limón. *Sin vinagre. Postre*: Uvas pasas, ciruelas (maceradas), higos o dátiles.

Noche: Ensalada cruda; o una o dos verduras hervidas en su propio jugo, como espinacas, berza, coliflor, zanahorias, nabos. (*Sin patatas*).

Terminar la comida de noche con unas cuantas nueces o alguna fruta dulce, como manzanas, peras, uvas, etc.

No debe añadirse a la lista anterior ni pan ni ningún otro artículo, pues en ese caso se perdería el valor de la dieta.

Tras seguir durante diez o catorce días la dieta anterior, el aquejado de cataratas puede iniciar una dieta más completa en el siguiente estilo:

Desayuno: Cualquier fruta *fresca* de la estación (salvo plátanos).

Almuerzo: Ensalada grande con pan integral, o pan tostado, y mantequilla; o patatas cocidas con piel, con mantequilla.

Noche: Dos o tres verduras hervidas —que no sean patatas—, con huevo, o queso, o nueces. Pescado hervido o a la parrilla una vez por semana; pollo una vez por semana. Ninguna otra carne. *Postre*: Manzanas cocidas; ciruelas cocidas, o algo de fruta fresca.

El breve ayuno y el período de dieta restringida deberán hacerse de nuevo unos dos o tres meses después de haber iniciado el tratamiento; y todavía tres meses más tarde si es necesario. Las tripas deben limpiarse por la noche con una lavativa de agua caliente durante el ayuno, y después cuando sea necesario. *Esto es de suma importancia*.

Una fricción diaria en seco es muy útil para tonificar el sistema y acelerar la eliminación, y con este último fin resulta muy útil también un baño con sales de higuera dos veces por semana (kilo o kilo y medio de sales en un baño de agua caliente). Los *ojos cerrados* deberán ser bañados también por la noche y por la mañana con agua caliente conteniendo sales de higuera (una cucharada de sales para una taza de agua caliente). Bañe bien los ojos cada vez y cuide de que estos estén *cerrados* siempre.

El aire fresco y los ejercicios suaves en el exterior, como pasear, son dos elementos esenciales del tratamiento y no deberían ser olvidados.

Si el anterior sistema eliminativo se realiza conscientemente, en conjunción con el tratamiento ocular general que se desarrolló con detalle previamente en este libro, el aquejado de cataratas verá pronto signos visibles de recompensa a sus esfuerzos; pero, como ya quedó de manifiesto, los casos que lleven ya mucho tiempo posiblemente no tienen esperanzas de cosechar tantos beneficios como los que son de origen comparativamente reciente; en todos ellos, sin embargo, la paciencia y perseverancia en el tratamiento producirán su debida recompensa, tanto para los ojos como para el sistema general.

Como se habrá ya comprendido, el factor dieta tiene una importancia máxima, y cuanto más se componga su dieta diaria de frutas y verduras —alimentos limpiadores de la naturaleza—, mejor le irá en todos los aspectos. No deben ingerirse pan y azúcar blancos, nata, cereales refinados —como gachas, arroz, tapioca, etc. —, patatas hervidas, *pudings* y pasteles, ni alimentos pesados e indigestos. Tampoco tés o cafés fuertes o bebidas alcohólicas; ni condimentos, adobos, salsas ni otros «ayudantes» de la «digestión».

Si se piensa en qué formas alternativas pueden ofrecerse a los aquejados de cataratas, seguramente vale la pena esta última mientras se da el tratamiento aquí subrayado como prueba para ver lo que puede hacer.

Nota especial. —Las personas ancianas y los que tienen la salud debilitada no deben intentar un ayuno estricto ni tratamiento dietético fuerte sin los consejos de una autoridad competente. Los que sufren problemas cardiacos deberán tener cuidado antes de intentar un tratamiento dietético sin el consejo apropiado. Estos últimos deben evitar también los baños con sales de higuera. Tras cualquier baño de los ojos con agua caliente y sales de higuera, es conveniente pasar una esponja con agua fría o helada.

El aquejado de catarata deberá tener en cuenta lo que se ha dicho en la presente edición con respecto al valor del *Eyebright Extract* (extracto de eufrasia). Muchos aquejados de cataratas han descubierto que su uso por la mañana y por la noche es muy beneficioso. Con respecto a la cuestión de las sales de higuera, si resulta difícil obtenerlas en los comercios puede sustituirse por un kilo de sosa de lavado por la cantidad mencionada de sales. Las sales de higuera refinadas pueden utilizarse para bañar los ojos *cerrados*.

XII. CONJUNTIVITIS

Siguiendo con el tratamiento natural de las enfermedades oculares, llegamos ahora a la *conjuntivitis*, que es una forma muy común de problemas oculares. Está causada por la inflamación del revestimiento interior de los párpados, o conjuntiva.

El rasgo principal de la condición es el enrojecimiento y abultamiento de los párpados; se acompaña a veces de una sensación como de tener arenilla en los ojos. A menudo hay una descarga copiosa de lágrimas, y a veces, en los casos más graves, formación de pus.

La medicina cree que la conjuntivitis se debe a una infección por «germen» o a tensión ocular. Es evidente, desde luego, que el trabajo prolongado con luz artificial, o el uso excesivo de los ojos de un modo u otro, predispone a la aparición del problema, pero su causa raíz es de origen sistemático, y puede encontrarse en una condición general catarrosa del sistema.

No puede desarrollar conjuntivitis quien no está en una condición de toxemia general debido a una alimentación y modo de vida equivocados. El aquejado de conjuntivitis es el que siempre tiene resfriados u otros males indicativos de una condición catarral general; y como el catarro es una condición patológica conectada esencialmente con la membrana mucosa —o revestimiento interno — de la nariz, garganta, etc., la condición catarral general de las membranas mucosas se ha extendido también al revestimiento mucoso de los párpados, afectándolos. Ese es todo el secreto de la conjuntivitis; ese y ningún otro. Siempre hay que tener en cuenta también, lógicamente, la posible parte accesoria jugada por la tensión ocular en el debilitamiento del tono de las estructuras oculares, produciendo así el problema.

Una vez que se comprende la verdadera causa de la conjuntivitis, el lector inteligente entenderá la inutilidad de

«remedios» como pomadas, ungüentos, etc. El tratamiento *ha de ser constitucional* si quiere ser efectivo. El aquejado de conjuntivitis suele comer alimentos demasiado ricos en fécula y azúcar, como pan blanco, cereales refinados, patatas hervidas, *pudings*, pasteles, pastas, azúcar, mermelada, chocolatinas, etc., pues crean la causa raíz de su condición general catarral —y con ello de la conjuntivitis —; especialmente cuando van unidos, como suele ocurrir, con cantidades excesivas de carnes y otros alimentos proteínicos y grasos, el beber mucho té y café fuerte, y el abuso de la sal, condimentos, sales y otros sazonamientos. También podemos añadir a lo anterior una condición baja del sistema debida a hábitos debilitantes y erróneos de vida, y a una tendencia al uso excesivo de los ojos con malas condiciones de iluminación, o a una tensión ocular indebida.

Por ello, es obvio que solo una limpieza interna y completa del sistema, con la adopción de una dieta racional para el futuro y un plan general de vida, puede ayudar a eliminar la conjuntivitis una vez que esta se ha establecido en el sistema. El aquejado de este mal que desee reconstruir todo su sistema y curar la conjuntivitis deberá iniciar el siguiente tratamiento.

El mejor modo de comenzarlo es adoptar durante siete a diez días una dieta compuesta exclusivamente por fruta fresca. Esa dieta puede estar constituida por cualquier fruta *fresca* de la temporada, como manzanas, peras, uvas, naranjas, etc., *pero excluyendo los plátanos* y todos los otros alimentos. Durante todo ese período el paciente solo deberá beber agua, fría o caliente.

Aquellos que padezcan el problema en etapa avanzada deberán prolongar la dieta hasta catorce días para empezar; o, mejor aún, ayunar catorce o quince días y proseguir el ayuno con catorce días de la dieta restringida descrita en el capítulo sobre cataratas.

La dieta frutícola, o el ayuno y la dieta restringida, según sea el caso, deberán continuarse con el siguiente plan de dieta:

Desayuno: Fruta fresca, vaso de leche fría o caliente.

Almuerzo: Gran ensalada, con pan integral, o pan tostado, y mantequilla. Como postre, unos cuantos dátiles o uvas pasas.

Noche: Dos o tres vegetales al vapor con huevo, o queso, o pescado. Carne solo muy ocasionalmente. (Las patatas, al horno con

las pieles, solo dos veces por semana). *Segundo plato*: Ciruelas, o manzanas al horno, o un poco de fruta fresca.

(*Nota:* No debe añadirse nada a las comidas anteriores; pero las comidas del mediodía y de la noche pueden invertirse, si así se desea).

En la mayor parte de los casos será necesario que el paciente repita por períodos cortos, dos o tres días, la dieta frutícola a intervalos mensuales. Los que hayan empezado con el ayuno y la dieta restringida necesitarán nuevos ayunos y períodos de la mencionada dieta con intervalos de dos o tres meses, hasta que la condición haya desaparecido por completo.

En todos los casos será necesario utilizar lavativas de agua caliente por las noches, para limpiar los intestinos, durante los primeros días del tratamiento, y después cuando sea necesario. (Un colon limpio tiene más relación con la desaparición de los desórdenes oculares de lo que la mayor parte de la gente creería).

Todas las medidas que tonifican el sistema son útiles como ayudas del anterior tratamiento, y una fricción en seco por las mañanas, junto con ejercicios rutinarios diarios, serán muy beneficiosos en todos los casos. Un baño caliente con sales de higuera una o dos veces por semana resultará también muy beneficioso. El aire fresco y los ejercicios en el exterior son elementos esenciales que no deben olvidarse, como también el levantarse temprano, el no excederse, etc. (Con respecto a lo último que hemos dicho, no es nuestra intención predicar un sermón, pero cuanto más se acerque el paciente a una vida limpia y sensata mejor serán los resultados que obtenga del tratamiento).

Por lo que se refiere al tratamiento local, los ojos deberán bañarse por la noche y por la mañana con agua caliente que contenga sales de higuera. (Una cucharada de sales por una taza grande de agua caliente). Asegúrese de tener los ojos bien cerrados mientras los baña. La exposición de los *ojos cerrados* a los rayos de sol, siempre que sea posible, es también una medida muy útil por lo que a la conjuntivitis se refiere. Como cabe esperar, en el futuro no deberán utilizarse pomadas, ungüentos, etc. *¡No hace falta decirlo!*

Los ojos *deberán* atenderse con mucho cuidado, y evitar la lectura excesiva o el trabajo muy cercano bajo luz artificial. Los ejercicios dados en este libro, para relajar y fortalecer los ojos,

deberán realizarse en conjunción con el tratamiento general aquí descrito. El *palmeado*, descrito en el capítulo quinto, es particularmente útil en el caso de la conjuntivitis. Por ejemplo, el paciente debería dedicar de diez a quince minutos al palmeado varias veces al día, siempre que le sea posible.

Como ya se indicó, el factor dieta es de extrema importancia, y con cuanta mayor rigidez se lleven a cabo las instrucciones dietéticas aquí descritas, mejor será todo lo relacionado con la rapidez de la cura, la salud futura, etc. Los elementos dietéticos previamente mencionados como iniciadores y causas directas de la condición catarral del sistema, como el pan y el azúcar blancos, el exceso de carne, los cereales refinados, el té fuerte, etc., deben excluirse cuidadosamente de la dieta futura, y las frutas frescas y ensaladas *deberán* formar la parte central de la alimentación diaria. De otro modo, los venenos catarrales que hay tras la conjuntivitis no se eliminarán nunca completamente del sistema y siempre existirá el peligro del retorno de la condición.

Nota especial. —Véanse las observaciones hechas en las *Notas especiales* del final del capítulo dedicado a las cataratas. Será especialmente beneficioso el baño con extracto de eufrasia.

XIII. GLAUCOMA

Es una condición en la que hay tensión en el globo ocular debida al exceso de líquido. Los ojos se endurecen como consecuencia de la presencia de ese exceso de líquido, y al tacto se notan duros, en lugar de suaves y elásticos, como suele suceder en estado normal. Uno de los primeros síntomas del inicio de la condición es la aparición de halos o anillos de color alrededor de los objetos distantes cuando se ven por la noche. El iris suele proyectarse hacia adelante, y el dolor es constante en las cejas, sienes, mejillas y en todas las partes cercanas al ojo. Conforme la condición se desarrolla, se da también una pérdida gradual de la vista, y puede acabar produciéndose la ceguera si en sus primeras etapas no se dan los pasos apropiados.

Según la ciencia médica, la tensión ocular grave, o el trabajo prolongado bajo malas condiciones luminosas, es la causa principal del glaucoma, aunque a veces se admite que un decaimiento general del paciente tiene alguna relación con el inicio del problema. Pero el motivo raíz es en realidad mucho más profundo. La causa básica del glaucoma es exactamente la misma que la de la catarata; es decir, una condición altamente tóxica del sistema debida a hábitos alimenticios equivocados y a un modo erróneo de vida, más el tratamiento médico supresivo de una enfermedad anterior, mediante droga o bisturí (o ambos) durante un considerable período de tiempo. La tensión ocular es solo un factor suplementario.

El tratamiento médico del glaucoma es solo la operación que alivia la presión interna establecida en el ojo como resultado de la presencia de un exceso de líquido. Sin embargo, no se elimina con eso la *causa* del exceso. En consecuencia, incluso cuando el glaucoma ha sido operado no hay garantía de que no se volverá a presentar, o de que no afectará al otro ojo. Hasta que se entienda y

se trate la causa del exceso de líquidos no será posible una curación real; las operaciones solo pueden considerarse, en el mejor de los casos, como meramente paliativas.

El verdadero tratamiento del glaucoma debe ser de carácter constitucional, no meramente local y paliativo.

Como ya dijimos, el glaucoma es una condición en la que hay exceso de líquido en el ojo como consecuencia de un fallo en el drenaje ocular y de la congestión de los tejidos oculares. Ahora bien, cuando el exceso de líquido se presenta en otras partes del cuerpo además de en el ojo, se reconoce en seguida que hay un fallo en el funcionamiento del sistema; en otras palabras, que existe una incapacidad por parte de los órganos que han de realizar la eliminación. El exceso de líquido en el ojo no es una excepción a la norma desde el punto de vista del naturópata, pues este exceso de líquido se considera como un signo de desarreglo corporal de función debido a una condición general altamente tóxica, más un drenaje local imperfecto. Desde luego que la tensión ocular y el uso excesivo de los ojos con mala luz, etc., se aceptan como causas subsidiarias; y la condición debilitada general del sistema por el exceso de trabajo o los excesos de todo tipo, etc., pueden contribuir al inicio de la condición, que por regla general no aparece hasta que el paciente es de edad avanzada.

Por lo que a la curación natural se refiere, el tratamiento del glaucoma no es diferente del de cualquier otra condición que implique alta toxicidad; el tratamiento para *cataratas* (descrito en el capítulo doce) puede ser seguido por el aquejado de glaucoma con esperanzas de buenos resultados si se inicia en las etapas primeras. Los casos de glaucoma avanzado pueden haber progresado demasiado para que el tratamiento sea realmente efectivo. Tales casos pueden estar fuera de la posible curación; pero aun así es posible hacer mucho para reconstituir el nivel general de salud del paciente, razón suficiente para que merezca la pena emprender el tratamiento. También en los casos avanzados de glaucoma, como en los de cataratas, aunque la curación quizá no sea posible, el problema puede no empeorar con la realización del tratamiento natural.

Es esencial un período de descanso antes de iniciar el tratamiento si el paciente se encuentra en un estado de

debilitamiento general y en condición «nerviosa».

XIV. IRITIS, QUERATITIS Y ULCERAS

El iris, o porción coloreada del ojo, es a veces sede de una inflamación, produciendo la condición conocida como iritis. Se trata de una enfermedad muy dolorosa, y si se deja en manos ortodoxas puede prolongarse por muchos meses, dejando un daño permanente en la vista del paciente. Esto es así porque las causas reales que subyacen en la inflamación no han sido entendidas, y como base del tratamiento se han tomado medidas supresivas en lugar de eliminativas.

La iritis se debe a una condición altamente tóxica del sistema como totalidad, y a menos que sea tratado *todo el sistema* son pocas las esperanzas de acabar de raíz con el mal, por lo que a la restauración completa de la vista y la salud general del ojo concierne. Una persona que sufra de iritis suele tener un historial médico de algún tipo de enfermedad que se extiende por muchos años; y con mucha frecuencia el estreñimiento es uno de los factores implicados. El tratar únicamente los ojos, sin prestar atención a la condición tóxica general, es un error craso.

Para el tratamiento efectivo de la iritis, el ayuno y la dieta estricta son dos de las medidas necesarias. Solo mediante la limpieza interna y completa del sistema podrá eliminarse la toxicidad responsable de la condición y restaurarse la salud normal, tanto del ojo como del cuerpo. El aquejado de iritis que desee seguir un plan natural deberá realizarlo del modo siguiente:

Empezar con un ayuno de tres, cinco o incluso siete días, según la gravedad del caso. Durante el ayuno solo se tomarán jugo de naranja y agua. Nada más. Luego se dejará el ayuno y se seguirá la siguiente dieta restringida:

Desayuno: Naranja o uvas.

Almuerzo: Ensalada (cruda) atractivamente preparada y

compuesta de los vegetales de ensalada de la estación. Aderezo con aceite de oliva y jugo de limón. *Postre*: Uvas pasas, ciruelas (maceradas), higos o dátiles.

Noche: Ensalada cruda; o uno o dos vegetales al vapor en su propio jugo, como espinacas, berza, coliflor, zanahorias, nabos, etc. (*patatas no*). Terminar la comida con algunas nueces o algo de fruta seca, como manzanas, peras, uvas, etc.

No se deberá añadir a la lista anterior ni pan ni ningún otro artículo.

La dieta deberá seguirse entre diez y catorce días, y luego, si para ese tiempo la condición ha mejorado lo suficiente, habrá de seguirse una dieta más completa en las siguientes líneas:

Desayuno: Cualquier fruta *fresca* de la temporada (excepto plátanos).

Almuerzo: Ensalada grande mezclada, con pan integral, o pan tostado, y mantequilla. Unas cuantas uvas pasas, dátiles o higos.

Noche: Dos o tres verduras al vapor, con huevo o queso. Pescado a la parrilla una vez por semana. Nada de carne. (Patatas, al horno con sus pieles, dos veces por semana). *Postre*: manzana al horno, ciruelas maceradas o algo de fruta fresca.

Si el problema no muestra signos de aclararse definitivamente después del ayuno y el período de dieta restringida, tras una semana de dieta completa tendrán que repetirse el ayuno y la dieta restringida.

El uso de la ducha durante el ayuno es esencial para el éxito del tratamiento, pues los problemas intestinales prolongados son una de las principales causas que predisponen a la iritis. La ducha debe usarse dos veces diarias durante el primer y segundo días, y una vez al día desde entonces, en tanto en cuanto permanezcan los síntomas agudos del problema. Después solo se usará cuando sea necesario. Durante la primera parte del tratamiento darán excelentes resultados los baños calientes con sales de higuera tres veces por semana; y los ojos cerrados deberán bañarse varias veces al día con agua caliente que contenga sales de higuera. (Una cucharada de sales para una taza grande de agua caliente). Los ojos deberán estar cerrados durante el baño. El *palmeado*, descrito en el capítulo quinto, es a menudo muy útil en los casos de iritis, y deberá hacerse varias veces al día cuando se vea que produce alivio.

Es esencial que cuando el problema haya sido superado se preste

en el futuro una estricta atención a la dieta; y hay que cuidar los ojos cuando se trabaja con luz artificial, etc., durante mucho tiempo después de haberse curado.

Nota especial. —Véanse también las observaciones hechas en las *Notas especiales* que hay al final del capítulo dedicado al tratamiento de las cataratas.

QUERATITIS

Las causas que conducen al desarrollo de la queratitis —inflamación de la córnea— son en gran parte las mismas que acabamos de atribuir a la iritis. También la queratitis es indicativa de una condición general altamente tóxica del sistema, aunque, desde luego, la tensión ocular, las heridas en los ojos, etc., son factores superficiales que predisponen a su producción.

Con respecto al tratamiento, el aquejado de queratitis puede remitirse al tratamiento para la iritis dado en este capítulo. Ese tratamiento no solo curará sus problemas oculares, sino que reconstituirá su salud general.

ÚLCERAS DE LA CÓRNEA

La córnea es como la ventana que hay frente al ojo y que protege la pupila y el iris. No es infrecuente que aparezcan pequeñas úlceras en ella, produciendo así muchos problemas al infortunado que las padece. Como en el caso del resto de las enfermedades oculares, la causa del origen de las úlceras cornéales es de origen sistémico, y tras ellas puede encontrarse una mala alimentación en particular, y un tipo equivocado de vida en general.

Para comprender cómo una condición tóxica del sistema puede afectar a los ojos, el aquejado de úlceras cornéales, puede remitirse a los capítulos dedicados a las cataratas y el glaucoma; y por lo que respecta al tratamiento, lo mejor que puede hacer es seguir los

consejos dados para la cura de la iritis y la queratitis, si su caso fuese lo bastante grave; si fuese suave, los mejores resultados podrá conseguirlos con el tratamiento dado para la conjuntivitis en el capítulo doce.

La atención estricta a la futura dieta es esencial para impedir más problemas del mismo tipo, y deberá reconstituirse todo el nivel de salud general con ejercicios sistemáticos, etc., como ayudas al tratamiento; el único tratamiento local que ha de emplearse es el baño frecuente de los *ojos cerrados* con agua caliente y sales de higuera, tal como se aconsejaba en todas las otras enfermedades oculares, y la exposición de los *ojos cerrados* a los rayos del sol. El *palmeado*, descrito en el capítulo quinto, es muy útil, y debería realizarse varias veces al día, en períodos de quince o veinte minutos. (El uso del extracto de eufrasia puede ser muy útil en conjunción con el plan general de tratamiento ya indicado).

TRACOMA

No se ha incluido en este libro porque es una enfermedad ocular no muy frecuente en este país. Pero todo lo que se ha dicho con respecto a la conjuntivitis se aplica con más fuerza aún al tracoma, pues es una forma purulenta de aquella que tiene como factores causantes principales la nutrición defectuosa y los hábitos no higiénicos de vida. Con respecto al tratamiento, un ayuno prolongado, o una serie de breves ayunos, o de ayunos a base de frutas, es el mejor procedimiento, que deberán ser seguidos por una dieta a base de frutas y ensaladas, como la dada para la conjuntivitis, junto con las medidas generales de salud allí aconsejadas.

TARJETA DE PRUEBA

TARJETA DE PRUEBA

A 150 cm.

A 90 cm.

C G

A 60 cm.

F E P

A 45 cm.

L Z O D

A 30 cm.

C N G A B

A 15 cm.

H A Q O E

A 10 cm.

Z U K L T P A

A 6 cm.

B R O C G D N

HARRY BENJAMIN. Fue un distinguido naturópata que adoptó esa profesión después de haberse curado de una miopía extrema siguiendo el sistema de entrenamiento ocular para la visión defectuosa del oftalmólogo neoyorquino Dr. William H. Bates. Pero la obra de Benjamin supera a la del Dr. Bates, cuyo sistema no tenía en cuenta el papel que una dieta correcta desempeña en mejorar la visión. Los ojos de Benjamin mejoraron al adoptar el tratamiento de Bates, pero luego se interrumpió la mejoría hasta que un amigo naturópata le puso una dieta de cura natural. Quedó así demostrada la importancia de la alimentación en muchos de los trastornos de la vista. No se prescribe en este libro una dieta vegetariana total. La carne y el pescado, a condición de que sean muy frescos, pueden comerse de vez en cuando.

Según Benjamin, el principio más fundamental es «que todos los problemas de salud se deben a la misma causa, es decir, a la acumulación en el sistema de sustancias residuales y desechos corporales que se han ido aposentando en el organismo del individuo en cuestión a lo largo de los años, por causa de hábitos de vida equivocados». Se deduce que «la única causa de recuperar la salud es usando métodos que capaciten al sistema para desembarazarse de estas acumulaciones tóxicas, que obstaculizan diariamente el funcionamiento de la maquina humana».

Notas

[1] Para variar el ejercicio, la ventana podrá sustituirse por un cuadro, un reloj o cualquier cosa conveniente. Hemos concretado una ventana porque, mientras se está realizando el ejercicio, el movimiento de los objetos que están *fuera* de la ventana en la dirección de la oscilación acentúan el movimiento *aparente* de la ventana en la dirección opuesta, y este movimiento *opuesto* es necesario para el éxito del ejercicio. < <